فلسفة الاتزان اليومي

366 تأملًا حول الحكمة والمثابرة وفن الحياة

عرض ترجمات جديدة لكل من سينكا، وأبكتيتوس، وماركوس أوريليوس



ريان هوليداي

مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا *العقبات هي الطريق*

وستيفن هانسلمان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
ليست مجرد مكتبة... not just a Bookstore...

فلسفة
الاتزان اليومي

فلسفة الاتزان اليومي

366 تأملا حول الحكمة
والمثابرة وفن الحياة

ريان هوليداي
وستيفن هانسلمان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٨

بينما بذل المؤلف كل جهد ممكن لتقديم أرقام هواتف وعناوين مواقع إلكترونية دقيقة وصحيحة وقت النشر، فإن المؤلف والناشر لا يتحملان أية مسئولية عن أية أخطاء أو تغييرات تطرأ بعد النشر. وعلاوة على ذلك، فإن الناشر ليس لديه أي تحكم أو يتحمل أية مسئولية عن أية محتويات أو مواقع إلكترونية مملوكة لطرف ثالث.

This edition published by arrangement with **Portfolio**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

THE DAILY STOIC

366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living

RYAN HOLIDAY
AND STEPHEN HANSELMAN

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

كتب أخرى من تأليف ريان هوليداي

العقبات طريق النجاح: تحويل الانكسارات إلى أنتصارات*

---

* متوافر لدي مكتبة جرير

إهداء

من ستيفن إلى عزيزتي جوليا؛ من ساعدتني على العثور على البهجة

"مـن بيـن كل النـاسـ، إن من يملكون رفاهية توفير الوقت مـن أجل الفلسفة، هم وحدهم مـن يعيشـون بحق؛ لأنهم غيـر راضين بأن يبقـوا يراقبون أيامهم تمـر، ولأنهم يربطون كل عصـر بعصرهـم، ويُضـاف حصـاد الماضي إلـى متجرهم. إن الجاحـد فقط هو من سيفشل في أن يرى أن واضعي تلك الأفكار العظيمة قد ولدوا من أجلنا وصمموا طريقًا للحياة لنسلكه".

— سينيكا

المحتويات

مقدمة

اليوميـات الخاصة بأحـد أباطرة رومـا العظام، والخطابـات الشخصية لأفضـل مؤلف مسرحي وأحكم صانع قـرار سياسي في روما، ومحاضرات معلم مؤثـر كان فيمـا مضى عبدًا، ثـم حُكم عليه بالنفـي. كل تلك الوثائـق المذهلة تمكنت من النجاة طوال ألفيتين كاملتين متحدية جميع الصعاب.

مـاذا يقولون؟ هـل تحتوي تلك الصفحـات العتيقة الغامضة علـى أي شيء يتعلـق بالحيـاة المعاصـرة؟ تبيَّن أن الإجابـة، نعم! إنها تحتـوي على بعض من أعظم أنواع الحكمة في تاريخ البشرية.

تكـوِّن تلـك الوثائق مجتمعـة حجر الأساس لمـا يُعرف بالفلسفـة اليونانية، وهـي فلسفة قديمة كانـت فيما مضى أحـد أشهر الأنظمة المدنيـة في الغرب، وكان يتبعهـا الأثرياء والفقراء، أصحاب السلطة والمكافحين على حدٍّ سواء في سعيهم نحو عيش حياة جيدة. ولكن، على مدار القرون، بدأت المعرفة عبر هذا النوع مـن التفكير، والذي كان ضروريًّا بالنسبـة للكثيرين ذات يوم، تختفي من المشهد.

بالنسبـة لغالبيـة الساعين الجادين لامتـلاك الحكمة، لا تعتبـر الفلسفة اليونانيـة مبهمـة أو غير مفهومة. ولا شكٍ في أنك لـن تعثر على كلمة ظلمتها اللغة أكثر من كلمة "فيلسـوف". وبالنسبة للشخص العادي، أصبحت طريقة الحياة تلـك - النابضة بالحيـاة والقائمة على العمل والمغيـرة للمعتقدات - تُختصـر في كونها "خالية من العواطف". وبفضل حقيقة أن مجرد ذكر كلمة فلسفـة تصيب غالبية الناس بالعصبيـة والملل، تبدو "الفلسفة اليونانية" في ظاهرهـا كأنها الشـيء الأخير الذي قد يرغب أحد فـي تعلمه، ناهيك عن أن *يحتاج إليه* في حياته اليومية.

يا لـه من مصير محزن لتلك الفلسفة التي وصفها أحد منتقديها الدائمين، أرثـر شوبنهاور، بأنها: "أعلى نقطة يمكن للمرء الوصول إليها باستخدام قدرته المنطقية".

هدفنا من تأليف هذا الكتاب هو إعادة الفلسفة اليونانية إلى مكانتها المستحقة كأداة لتحقيق البراعة الذاتية المثابرة والحكمة: شيء يستخدمه المرء ليعيش حياة رائعة بدلًا من أن تكون مجالًا مقصورًا على الأبحاث الأكاديمية.

مما لا شك فيه أن الكثيرين من أصحاب أعظم العقول في التاريخ لم يستوعبوا الفلسفة اليونانية كما هي فحسب، بل تبحروا فيها: جورج واشنطن، والت ويتمان، فريدريك العظيم، يوجين دو لا كروا، آدم سميث، إيمانويل كانت، توماس جيفرسون، ماتيو أرنولد، أمبروز بيرس، تيودور روزفيلت، ويليام ألكسندر بيرسي، رالف والدو إيمرسون؛ حيث قرأ كل منهم أو درس أو اقتبس أو أُعجب بتلك الفلسفة.

لم يكن أتباع الفلسفة اليونانية القدامى تافهين، فالأسماء التي ستمر بها في هذا الكتاب - ماركوس أوريليوس، إبيكتيتوس، سينيكا - تنتمي جميعها، وبالترتيب، إلى إمبراطور روماني، كان عبدًا في فترة ما، ولكنه انتصر وأصبح محاضرًا مؤثرًا وصديقًا للإمبراطور هادريان، ومؤلفًا مسرحيًّا ومستشارًا سياسيًّا شهيرًا. وهناك أتباع للفلسفة اليونانية على غرار كاتو الأصغر، والذي كان سياسيًّا مخضرمًا، وزينو الذي كان تاجرًا كبيرًا (مثل العديد من أتباع هذه الفلسفة)، وكلينثس الذي كان ملاكمًا سابقًا وعمل سقاءً ليتمكن من توفير المال اللازم ليبدأ دراسته، وشريسيبوس، الذي فُقدت جميع مؤلفاته، ولكن تقدر الكتب التي ألفها بحوالي ٧٠٠ كتاب، والذي تدرب كعداء للمسافات الطويلة، وهناك بوسايدونياس الذي عمل سفيرًا، وموسونيوس روفوس الذي كان معلمًا، وغيرهم الكثيرون.

واليوم (خاصة بعد نشر كتاب *العقبات طريق النجاح**)، حظيت الفلسفة اليونانية بجمهور جديد متنوع، بداية من الأجهزة الفنية لفرق نيو إنجلاند باتريوتس وسياتل سيهاوكس، وصولا إلى مغني الراب "إل. إل. كوول جاي"، والمذيعة ميشيل تافويا، وغيرهم من الرياضيين المحترفين والمديرين

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

التنفيذيين ومديري الصناديق الاستثمارية الآمنة والفنانين والإداريين والشخصيات العامة.

ما الذي وجده أولئك الرجال والنساء العظماء في الفلسفة اليونانية ولم يره الكثيرون غيرهم؟

رغم أن الدراسات الأكاديمية عادة ما تنظر إلى الفلسفة اليونانية على أنها منهجية عتيقة لم يعد أحد يهتم بها، فإن *الفاعلين* المؤثرين في هذا العالم هم من اكتشفوا أنها تمدهم بالقوة والقدرة التي يحتاجون إليها في حيواتهم العصيبة. وعندما نصح الصحفي وأحد محاربي الحرب الأهلية القدامى أمبروز بيرس أحد الكتاب الشباب بأن دراسة الفلسفة اليونانية ستعلمه "كيف يكون شخصًا مهمًّا في العالم"، أو عندما قال الرسام يوجين دو لا كروا (الذي اشتهر بلوحته *Liberty Leading the People*) عن الفلسفة اليونانية إنها "مصدر راحته"، كانا يتحدثان من منطلق خبرتيهما. كذلك كان الكولونيل توماس وينتوورث هيجينسون المناهض للعبودية، والذي قاد الفوج العسكري الأول المكون بأكمله من الجنود السود في الحرب الأهلية الأمريكية والذي أصدر واحدة من أفضل تراجم إيبيكتيتوس على الإطلاق، وكذلك كان المزارع الجنوبي والكاتب ويليام ألكسندر بيرسي الذي قاد جهود الإنقاذ خلال الفيضان العظيم في عام ١٩٢٧، والذي امتلك نقطة مرجعية فريدة عندما قال عن الفلسفة اليونانية إنها: "عندما تختفي، سرعان ما تعود لتضيء من جديد". وكذلك فعل المؤلف والمستثمر العظيم تيم فيريس عندما أشار إلى الفلسفة اليونانية على أنها "نظام التشغيل الشخصي" المثالي (واتفق مع مسئولين آخرين كبار على ذلك، على غرار جوناثان نيوهاوس، المدير التنفيذي لشركة كونديه ناست انترناشيونال).

ولكن، بدا أن الفلسفة اليونانية مصممة بما يتناسب مع المعارك. ففي عام ١٩٦٥، قفز الطيار جايمس ستوكدايل (الذي حصل فيما بعد على وسام الشرف) بالمظلة من طائرته التي أصابتها قذيفة في سماء فيتنام، لينتهي به المطاف بخمس سنوات كاملة من التعذيب والسجن - وماذا كان الاسم الذي

يتردد دومًا على شفتيه؟ إبيكتيتوس. كما قيل عن فريدريك العظيم إنه في أثناء ذهابه إلى المعركة كان يضع أعمال أصحاب الفلسفة اليونانية في جيب سرج حصانه، وكذلك كان يفعل قائد قوات مشاة البحرية الأمريكية وحلف شمال الأطلنطي الجنرال جايمس ماد دوج ماتيس، الذي حمل معه كتاب *Meditations* من تأليف ماركوس أوريليوس معه في أثناء نشر قواته. مرة أخرى أقول: هؤلاء لم يكونوا أساتذة، بل ممارسين، ووجدوا أن الفلسفة اليونانية، كفلسفة عملية، مناسبة تمامًا لتحقيق أهدافهم.

من اليونان إلى روما إلى العصر الحالي

كانت الفلسفة اليونانية مدرسة فلسفية ظهرت في أثينا على يد زينو من مدينة سيتيوم في أوائل القرن الثالث قبل الميلاد. واقتبس اسمها من الكلمة الإغريقية *Stoa* وتعني المكان المعد للتعليم، حيث كان هذا هو المكان الأول الذي علم فيه "زينو" تلامذته. وتؤكد تلك الفلسفة أن الفضيلة (الفضائل الرئيسية الأربع من ضبط النفس والشجاعة والعدالة والحكمة) تؤدي إلى السعادة، وإدراكنا للأشياء - عوضًا عن الأشياء نفسها - هو ما يسبب جل مشكلاتنا. إن الفلسفة اليونانية تقول إنه لا يمكننا ضبط أنفسنا أو الاعتماد على أي شيء خارج ما أطلق عليه إبيكتيتوس اسم "الخيار العقلاني" - قدرتنا على استخدام المنطق لاختيار كيفية تصنيفنا واستجابتنا وإعادة توجيه أنفسنا فيما يتعلق بالأحداث الخارجية.

كانت الفلسفة اليونانية في بدايتها أقرب إلى كونها فلسفة شاملة على غرار المدارس القديمة التي قد تبدو أسماؤها مألوفة بالنسبة لك: الإبيقورية والتشاؤمية والأفلاطونية والشكوكية. ولقد تحدث المناصرون عن العديد من الموضوعات، من بينها الطبيعيات والمنطق وعلم الكونيات وغيرها الكثير. ومن بين التشبيهات التي استخدمها أتباع الفلسفة اليونانية لوصف فلسفتهم تشبيه الحقل الخصب، حيث كان المنطق هو السور الحامي، والطبيعيات هي الحقل، والمحصول هو الأخلاق - أو كيف تعيش.

ومــع استمرار تقدم الفلسفة اليونانية، ركــزت بشكل رئيسي على موضوعين من تلــك الموضوعات - المنطق والأخلاق. ومع انتقالها مــن اليونان إلى روما، أصبحــت تلك الفلسفة اليونانية أكثر عملية لتناسب الحياة النشطة البراجماتية لروما الصناعية. وكمــا سيلاحظ ماركوس أوريليوس فيما بعد حين قال: "كنت محظوظًــا لأنــي تعرفت علــى فلسفة نجتنــي من الوقوع فــي فــخ السفسطائية، وما ردت كياني لأصبح كاتبًا، وبدلت منطقي، وشغلــت نفسي بدراسة النصوص الروحية".

وبدلًا من كل ماسبق، ركز أوريليوس (وكذلك إبيكتيتوس وسينيكا) على سلسلة من الأسئلة مغايرة لما نواصل طرحها على أنفسنا في العصر الحالي: "ما أفضل ممارسة للعيش؟"، "ماذا أفعــل حيال غضبي؟"، "ما التزاماتــي نحو أقراني من البشر؟"، "أنا أخاف الموت، لماذا؟"، "كيف أتعامل مع المواقف العصيبة التي تواجهني؟"، "كيف يمكنني التعامل مع النجاح أو النفوذ الذي لديَّ؟".

لم تكن تلــك أسئلة مجردة؛ ففــي كتاباتهم - التي عادة مــا كانت خطابات أو يوميــات شخصية - وفي محاضراتهم، كافح أتباع الفلسفة اليونانية من أجل الخروج بأجوبة حقيقية ممكنة. وفي نهاية المطاف، قاموا بوضع أطر لأعمالهم تتمحور حول سلسلة من الممارسات مقسمة إلى ثلاثة أنظمة:

- نظام الإدراك (كيف نرى وندرك العالم من حولنا).
- نظام الفعل (القرارات والأفعال التي نقدم عليها - وإلى أي مدى).
- نظام الإرادة (كيف نتعامــل مع الأمور التي لا يمكننــا تغييرها أو توضيحها، أو إيجاد حكم مقنع عليها، والتوصل إلى فهم حقيقي لموقعنا من العالم).

عبر التحكم في إدراكنا، كما تخبرنا الفلسفة اليونانية، يمكننا الوصول إلى الوضوح الذهني. وعبــر توجيه أفعالنــا بالشكل الصحيــح المناسب، سنصبح أكثر تأثيرًا. وعبر استخــدام إرادتنا وتوجيهها، سنعثر علــى الحكمة والمنظور الملائمين للتعامل مع أي شيء يواجهنا في العالم. فقد كان اعتقاد أصحاب تلك الفلسفة أنه عبر تقوية أنفسهم ومواطنيهم في هــذه الأنظمة، سيمكنهم غرس المرونة والهدف والبهجة.

وقـد هدفـت الفلسفـة اليونانيـة، التـي وُجـدت فـي ذلـك العالـم القديم المضطـرب، إلـى الطبيعة غير المتوقعة لحياتنا اليوميـة والتي قدمت مجموعة مـن الأدوات العمليـة لاستخداماتنـا اليومية. قد يبدو عالمنـا المعاصر مختلفًا بشـكل جذري عن المظهـر المزخرف للساحة الأثينيـة العامة وعن ميدان روما العـام ومحكمتها. ولكن، عانـى أصحاب هذه الفلسفة الأمريـن من أجل تذكير أنفسهـم (انظر اليوم العاشر من نوفمبر) بأنهـم لم يواجهوا أمورًا لم يواجهها مـن سبقوهم، وأن المستقبل لن يغير من الطبيعة أو ينهي الوجود البشري. "أي يوم مثل بقية الأيام"، هذا القول كان يحبه هؤلاء الفلاسفة، ولا يزال هذا القول ينطبق على عصرنا الحالي.

وهو ما جعلنا نصل إلى ما نحن عليه الآن.

كتاب فلسفي من أجل حياة فلسفية

يشعـر بعضنا بالتوتـر، والبعضـ الآخر بضغـوط العمل. هل تواجـه صعوبة مع مسئوليـات الأبوة الجديدة، أو فوضى مغامرة جديدة. أو كنت قد حققت النجاح بالفعـل، ولكنك تصارع واجباتـك السلطوية والتأثيريـة؟ أو كنت تصارع إدمان شـيء ما؟ أو كنت غارقًا فـي العاطفة؟ أو كنت تخرج من علاقة سيئة إلى أخرى أسوأ؟ هـل بدأت تقترب من أعوامك الذهبية، أم أنك تستمتع بمرحلة الشباب؟ هل أنت منشغل ونشط، أم أنك مللت من حياتك؟

أيًّـا كانت حالتـك، وأيًّا كان ما تمر بـه، هناك حكمة من الفلسفـة اليونانية ستساعـدك. في واقع الأمر، في العديد من الحالات يبدو الأمر بوضوح معاصرًا بدرجة مذهلة؛ وهذا ما سنركز عليه في هذا الكتاب.

فـي اقتباسـ مباشر من كبـار الفلاسفة الرومانيين، سنقـدم لكم مجموعة مـن الترجمـات الأصليـة لمجموعة من أعظـم الفقرات التي كتبهـا أكبر ثلاث شخصيـات فـي الفلسفـة اليونانيـة القديمة - سينيـكا وإبيكتيتوسـ وماركوس أوريليوسـ - إلـى جانب مجموعة مـن مقولات الفلاسفـة السابقين لهم (زينو، كلينثيسـ، كريسيبوسـ، موسونيوسـ، هيكاتـو). ومـع كل اقتباسـ مـن هـذه

الاقتباسات محاولة منا لسرد قصة، أو تقديم سياق، أو طرح سؤال، أو عرض تمرين، أو توضيح منظور ذلك الفيلسوف اليوناني الذي قال هذا الاقتباس حتى تتمكن من العثور على فهم أعمق للإجابات التي تبحث عنها.

لطالما كانت أعمال أصحاب الفلسفة اليونانية متجددة ومعاصرة، بصرف النظر عن الانحدار التاريخي وزيادة شعبيتهم. ولم يكن هدفنا من تأليف هذا الكتاب أن نصلح تلك الأعمال أو نجددها أو نحدثها (هناك الكثير من الترجمات المتميزة في الأسواق)، بل كنا نسعى لتنظيم الحكمة الجماعية الكبيرة لأتباع الفلسفة اليونانية وتقديمها في صورة مفهومة ومبسطة ومترابطة منطقيًّا قدر الإمكان. يمكن للمرء - ويجدر به - أن يقرأ الأعمال الأصلية للفلاسفة الرومانيين كاملة (انظر قسم مقترحات القراءات الأخرى في نهاية هذا الكتاب). وفي الوقت ذاته، بالنسبة للقارئ المنشغل النشط، حاولنا أن نقدم له جرعات يومية عملية مباشرة مثل الفلاسفة الذين ابتكروها. وطبقًا لتقاليد الفلسفة اليونانية، أضفنا مواد من شأنها استثارة طرح الأسئلة الكبيرة وتسهيلها.

بتنظيم الأشهر طبقًا للأنظمة الثلاثة (الإدراك والفعل والإرادة)، ومن ثم تقسيمها إلى موضوعات مهمة مندرجة تحت كل من هذه الأنظمة الثلاثة، ستجد أن كل شهر سيركز على صفة بعينها وسيقدم كل يوم طريقة جديدة للتفكر والتصرف. كما ستظهر الموضوعات شديدة الأهمية بالنسبة للفلاسفة الرومانيين في هذا الكتاب: الفضيلة والأخلاق والوعي الذاتي والجلد والواقعية والأفكار غير المنحازة والواجب.

كان الفلاسفة الرومانيون رواد الطقوس الصباحية والمسائية: الاستعداد في الصباح والتأمل في المساء. وقد ألفنا هذا الكتاب من أجل مساعدتكم على أداء كليهما - جلسة تأمل واحدة لكل يوم من أيام السنة (إلى جانب يوم إضافي من أجل السنة الكبيسة). وإن شعرت بأنك قد انحرفت عن مسارك، فاستخدم مفكرة لتسجيل أفكارك وردود أفعالك والتعبير عنها (انظر يومي الحادي

والعشريـن والثانـي والعشرين من يناير، ويوم الثانـي والعشرين من ديسمبر)، كما يفعل أصحاب الفلسفة اليونانية عادة.

تهـدف تلك المقاربـة العملية لهذه الفلسفة إلـى مساعدتك على عيش حياة أفضـل. ونأمل ألا يحتوي هذا الكتاب على كلمة واحدة - ونحن هنا نعيد صياغة ما كتبه سينيكا - لا يمكن تحويلها أو لا تستحق تحويلها إلى عمل.

لأجل هذه الغاية، نقدم لكم هذا الكتاب.

الجزء ١

نظام الإدراك

يناير

الوضوح

١ يناير
التحكم والاختيار

"المهمة الأساسية في الحياة هي: تحديد الأمور وتقسيمها حتى يمكنني أن أحدد بنفسي وبكل وضوح أيها خارجية لا يمكنني التحكم فيها، وأيها يتعلق بالخيارات التي يمكنني التحكم فيها. وأين إذن سأبحث عن الخير والشر، ليس في الأمور الخارجية التي لا يمكنني التحكم فيها، بل في داخل نفسي بين الخيارات التي قمت بها...؟".
— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

إن الممارسة الأكثر أهمية في الفلسفة اليونانية هي التفرقة بين ما يمكننا تغييره وما لا يمكننا تغييره؛ ما نملك تأثيرًا عليه وما لا نملك تأثيرًا عليه. لقد تأخرت رحلة الطيران بسبب حالة الطقس - ولن يؤدي الصراخ في وجه موظف شركة الطيران إلى إنهاء العاصفة، ولن يجعلك أي قدر من التمني تزداد طولًا أو قصرًا، أو أن تولد في بلد مختلف. وبصرف النظر عن قدر محاولاتك، لن *تحمل* أي أحد على أن يحبك. والأهم من كل ما سبق، لن يكون الوقت الذي تقضيه في لوم نفسك على تلك الأمور التي لا يمكنك تغييرها وقتًا تقضيه في فعل الأمور التي *يمكنك* تغييرها.

يمارس مجتمع الاستشفاء أمرًا يطلقون عليه اسم دعاء السكينة: "إلهي، امنحني السكينة لكي أتقبل الأمور التي لا *يمكنني* تغييرها، والشجاعة لتغيير الأمور التي *يمكنني* تغييرها، والحكمة لأتمكن من التمييز بينهما". لا يمكن للمدمنين تغيير الإفراط في تناول العقاقير الذي ظلوا يعانونه منذ الطفولة، كما لا يمكنهم التراجع عن الخيارات التي أقدموا عليها أو الأذى الذي تسببوا فيه. ولكنهم *قادرون* على تغيير المستقبل - بفضل القوة التي يمتلكونها في الحاضر. كما قال إبيكتيتوس، يمكنهم التحكم في الخيارات التي يقومون بها الآن.

وينطبق الأمر ذاته على عصرنا الحالي: إن تمكنا من التركيز على استبيان الأجزاء من حياتنا التي تقع ضمن نطاق تحكمنا والتي لا تقع ضمن هذا النطاق، فلن نصبح أكثر سعادة فحسب، بل سنمتلك أفضلية على الآخرين الذين فشلوا في إدراك أنهم يحاربون في معركة لا يمكنهم الفوز بها.

٢ يناير

التعليم هو الحرية

"ما ثمار تلك التعاليم؟ فقط الحصاد الأجمل والأكثر ملاءمة للمتعلمين بحق ـ السكينة والإقدام والحرية. لا يجدر بنا أن نثق بتلك الحشود التي تقول إن الأحرار وحدهم هم المتعلمون، بل أن نثق بدلا منهم بمحبي الحكمة الذين يقولون إن المتعلمين وحدهم هم الأحرار".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

لِمَ انتقيت هذا الكتاب؟ لِمَ قد تنتقي أي كتاب؟ ليس لكي تبدو أكثر ذكاءً، وليس لتسليتك في أثناء السفر بالطائرة، وليس لكي تسمع ما ترغب في سماعه - هناك الكثير من الخيارات الأكثر سهولة من القراءة.

لا، لقد انتقيت هذا الكتاب لأنك ترغب في تعلم كيف تعيش، ولأنك ترغب في أن تكون أكثر حرية وأقل خوفًا وأن تصل إلى حالة من الهدوء والسكينة. إن التعلم - والقراءة والتأمل في حكمة القرائح العظيمة - يجب ألا تكون غاية في حد ذاتها، بل يجب أن تكون لغاية أسمى.

تذكر أن هذا الأمر لا مفر منه في الأيام التي تشعر فيها بأنك مشتت، أو عندما تبدو لك مشاهدة التليفزيون أو تناول وجبة خفيفة وسائل أفضل لقضاء الوقت من القراءة أو دراسة الفلسفة. إن المعرفة - المعرفة الذاتية بشكل خاص - هي الحرية.

٣ يناير

لا تهتم بالأمور غير المهمة

"كم من الأمور فقدتها في حياتك بسبب عدم انتباهك لما تخسر، وكم من الوقت قضيته في الحزن الذي لا طائل منه، والسعادة تافهة، والرغبة الدنيئة، والمتعة الاجتماعية ـ ولم يتبق لك من ذاتك سوى القليل. وإذا عرفت كل ذلك، ستدرك أنك قد بدأت تموت قبل أن يحين موعدك".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

من بين أصعب الأمور التي يمكنك أن تقوم بها في حياتك أن تقول "لا" للدعوات والطلبات والالتزامات والأمور التي يفعلها الآخرون، بل والأصعب أن تقول "لا" لتلك العواطف التي تستهلك الوقت: الغضب والانفعال والتشتت والهوس والشهوة. قد لا تبدو أيٌّ من تلك النزوات مهمة في حد ذاتها، ولكنها تنطلق بضراوة جامحة، ومن ثم تصبح التزامات مثل أي شيء آخر.

إن لم تحذر، فإنها ستكون الأعباء التي تغرق حياتك وتستنزفها. هل تساءلت من قبل عن كيفية استعادة بعض من وقتك، وكيف تقلل من شعورك بالانشغال؟ ابدأ بتعلم قوة "الرفض" - مثل أن تقول: "لا، شكرًا لك"، و"لا، لن أورط نفسي في هذا الأمر"، و"لا، لا يمكنني فعل ذلك في الوقت الحالي". قد يجرح رفضك مشاعر البعض، وقد يخذل البعض الآخر، وقد يتطلب بعض الجهد، ولكن كلما زاد رفضك للأمور التي لا تهم، زاد تقبلك للأمور التي تهم؛ ما سيمكنك من عيش حياتك واستمتاعك بها - الحياة التي تريدها.

٤ يناير

الأنظمة الثلاثة الكبرى

"كل ما تحتاج إليه هو: الثقة بأحكامك الحالية، وأفعالك التي تهدف للخير في الوقت الحالي، وتوجه الشعور الامتنان في الوقت الحالي لكل ما يحدث في حياتك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

الإدراك والفعل والإرادة، هي الأنظمة الثلاثة المهمة والمتداخلة للفلسفة اليونانية (وكذلك النظام الذي سار عليه هذا الكتاب والرحلة التي تستمر لسنة كاملة والتي بدأتها للتو). ولكن، لا شك في أن هناك المزيد من الأمور المتعلقة بتلك الفلسفة – ويمكننا قضاء يوم كامل في الحديث عن المعتقدات الفريدة من نوعها لمختلف الفلاسفة اليونانيين: "هذا ما اعتقده هيراكليتوس..."، "اعتقد زينو، من مدينة سيتيوم القبرصية أن...". ولكن، هل ستفيدنا تلك الحقائق في عصرنا الحالي؟ ما الوضوح الذي تقدمه لنا تلك التوافه؟

بدلًا من كل هذا، ستلخص التذكرة التالية الأجزاء الثلاثة الأكثر أهمية من الفلسفة اليونانية، والتي تستحق أن تحملها معك كل يوم، وتستعين بها في جميع قراراتك:

تحكم في إدراكك.

وجه أفعالك في الاتجاه الصحيح.

تقبل طواعية الأمور الخارجة عن سيطرتك.

وهذا كل ما تحتاج لفعله.

٥ يناير

وضح نياتك

"وجه جميع جهودك نحو أمر بعينه، واجعل هذا الهدف نصب عينيك دومًا. ليس النشاط هو ما يزعج الناس، بل المفاهيم الخطأ للأمور هي ما تقودهم إلى الجنون".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

القانون التاسع والعشرون من كتاب *The 48 Laws of Power* ينص على: خطط مسارك بالكامل حتى النهاية. لقد كتب روبرت جرين: "عبر التخطيط لمسارك حتى النهاية لن تزداد وطأة الظروف عليك وستعرف متى يجب عليك أن تتوقف. لذا أرشد حظك برفق وساعده على تحديد المستقبل عن طريق الحاضر بتفكيرك". العادة الثانية من كتاب *العادات السبع للناس الأكثر فعالية** هي: ابدأ وقد حددت غايتك في ذهنك.

لا يضمن وجود هدف في ذهنك أنك ستحققه – لن يتساهل أي من الفلاسفة اليونانيين مع تلك المزاعم – إلا أن عدم وجود هدف في ذهنك سيضمن ألا تحققه. بالنسبة للفلاسفة اليونانيين، لا تعد المفاهيم الزائفة مسئولة عن الاضطرابات المزعزعة للروح فحسب، بل أيضًا عن الحيوات والعمليات الفوضوية والمختلة. وعندما لا توجه جهودك نحو تحقيق هدف أو غاية، فكيف ستعرف ما عليك فعله يومًا بعد يوم؟ كيف ستعرف الأمور التي يجب أن ترفضها والأمور التي يجب أن تقبلها؟ كيف ستعرف متى تكون قد اكتفيت، ومتى تمكنت من تحقيق هدف، ومتى انحرفت عن مسارك، إن لم تحدد أيًّا منها؟

الإجابة هي أنه لن يمكنك فعل أي مما سبق، وبالتالي، ستنحدر مباشرة نحو الفشل – أو الأسوأ، نحو الجنون عبر الضياع في غيابات التخبط.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير.

٦ يناير
أين، من، ماذا، ولماذا

"الشخص الذي لا يعلم كنه الكون، لا يعلم أين يوجد. والشخص الذي لا يعلم هدفه في الحياة، لا يعلم من يكون أو ما الكون. والشخص الذي لا يعلم أيًا من تلك الأمور، لن يعلم سبب وجوده. إذن، فماذا سيكون رأيك فيمن يسعون إلى ـ أو يتجنبون ـ إطراء هؤلاء الذين لا يملكون أية معرفة عن مكان وجودهم أو من يكونون؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

قص الممثل الكوميدي الراحل ميتش هيدبرج قصة مضحكة بطريقته الساخرة. فقد كان جالسًا في لقاء مباشر على الهواء، فسأله مذيع المحطة الإذاعية قائلًا: "مَن أنت؟". وفي تلك اللحظة، فكر في نفسه، *هل هذا الرجل متعمق الفكر حقًا أم أني حضرت إلى المحطة الخطأ؟*

كم مرة طرحنا ذلك السؤال البسيط: "مَن أنت؟" أو "ماذا تفعل؟" أو "من أين أنت؟". وبافتراض أنها مجرد أسئلة سطحية - فإذا تمكنا من اعتبارها كذلك من الأساس - فإننا نحمِّل أنفسنا أعباء الإجابة عنها بإجابات لا تمت للسطحية بصلة.

ولكن، حتى إن وجهت المسدسات إلى رءوس الناس مهددا إياهم بالقتل، لن يمكن لغالبيتهم أن يجيبوا إلا بالإجابات الواقعية. هل يمكنك أنت؟ هل استقطعت وقتًا لتفهم بوضوح من تكون وما القيم التي تناصرها؟ أم أنك شديد الانشغال بمطاردة الأمور غير المهمة، ومحاكاة التأثيرات الخطأ، واتباع المسارات المخيبة للآمال أو غير المرضية أو غير المتواجدة؟

٧ يناير

٧ وظائف واضحة للذهن

"العمل الملائم للذهن هو ممارسة الاختيار والرفض والتوق والنفور والاستعداد والغاية والقبول. ماذا إذن يمكن أن يلوث أو يعوق عمليات الذهن الملائمة؟ لا شيء سوى قراراته الفاسدة.

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

، مونا نقسم كلًّا من تلك المهام إلى صور أبسط:

الاختيار – أن تفعل وتفكر بالشكل الصحيح.
الرفض – للمغريات.
التوق – للتحسن.
النفور – من السلبية ومن التأثيرات السيئة ومن الزيف.
الاستعداد – لما سيحدث مستقبلًا أو ما قد يقع لنا.
الغاية – مبدؤنا الإرشادي وأولويتنا القصوى.
القبول – للتحرر من التضليل فيما يتعلق بما يمكننا السيطرة وما لا يمكننا السيطرة عليه (وأن تكون مستعدًّا لقبول الأمور الأخيرة).

هذا ما وجد الذهن ليفعله. وعلينا أن نتأكد من أنه يفعل تلك الأمور – وأن ،رى أي شيء آخر كتلوث أو فساد.

٨ يناير

رؤية ما نُدمن عليه

"علينا أن نمتنع عن الكثير من الأشياء التي ندمنها على اعتبار أنها أمور جيدة. وإلا ستنتهي شجاعتنا، والتي كان يجب أن تجدد نفسها باستمرار. وسنفتقد عظمة الروح، والتي لن تتميز إلا إذا احتقرت ما يعتبره غالبية العامة الأمور الأهم".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

ما نعتبره متعًا لا ضرر منها يمكنها أن تتحول بسهولة إلى إدمان لا مفر منه. قد نبدأ بتناول القهوة في الصباح، وسرعان ما لا يمكننا أن نبدأ يومنا من دونها. وقد نتصفح بريدنا الإلكتروني؛ لأنه جزء من عملنا، وسرعان ما نبدأ بتحسس ذلك الأزيز المخيف في جيوبنا كل بضع ثوان - وسرعان ما تبدأ تلك العادات بتدمير حياتنا.

لن تتسبب تلك الدوافع والمثيرات البسيطة في إهدار حريتنا وسيطرتنا على أنفسنا فحسب، بل إنها تعتم على وضوح تفكيرنا. إننا نعتقد أننا مسيطرون على حياتنا - ولكن، هل نحن مسيطرون بالفعل؟ كما قال أحد المدمنين: الإدمان هو عندما "نفقد حريتنا في الامتناع". لذا دعونا نستعد تلك الحرية.

ما أنواع الإدمان الأخرى بالنسبة لك: المشروبات الغازية؟ العقاقير؟ الشكوى؟ النميمة؟ الإنترنت؟ قضم أظافرك؟ يجب أن تستعيد قدرتك على الامتناع عن تلك العادات؛ لأن تلك القدرة تنطوي على وضوحك وسيطرتك على نفسك.

٩ يناير

ما يمكننا التحكم فيه وما لا يمكننا التحكم فيه

"هناك بعض الأمور التي تقع ضمن نطاق تحكمنا، والبعض الآخر ليس كذلك: يمكننا التحكم في آرائنا وخياراتنا ورغباتنا ونفورنا، وأي شيء يمكن أن نفعله. ولكن، لا يمكننا التحكم في أجسامنا وممتلكاتنا وسمعتنا ووضعنا الاجتماعي وكل ما لا يمكننا أن نفعله. علاوة على ما سبق، الأمور التي يمكننا التحكم فيها تكون بطبيعتها حرة ومستمرة وواضحة، في حين تكون الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها ضعيفة وتقليدية ويمكن إعاقتها؛ وليست في متناولنا".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

في العصر الحالي، لم نعد قادرين على التحكم في الأمور الخارجية التي تحدث لنا. هل هذا أمر مخيف؟ قليلًا، ولكنه يصبح متوازنًا عندما نرى أنه يمكننا التحكم في آرائنا *حيال* تلك الأحداث؛ حيث يمكننا أن نقرر بأنفسنا إذا ما كانت جيدة أم سيئة، عادلة أم جائرة. لن يمكنك التحكم في الموقف، ولكن يمكنك التحكم فيما *تعتقده* بشأن هذا الموقف.

أترى كيف يعمل الأمر؟ كل شيء خارج نطاق تحكمك - العالم الخارجي، الأشخاص الآخرون، الحظ، القدر، أيًا ما كان - لا يزال يمثل منطقة موازية تقع في نطاق تحكمك. وهذا الأمر دون غيره يمنحنا الكثير من السيطرة والكثير من السلطة.

والأفضل من كل هذا، ذلك الفهم الصادق لما يقع في نطاق تحكمنا، والذي يمدنا بالوضوح الحقيقي عن العالم: كل ما نملكه هو عقلنا. تذكر أن هذا اليوم، عندما بدأت تحاول أن تمد نطاقك نحو الخارج، سيكون أفضل كثيرًا وأكثر ملاءمة إذا وجهت هذا المد نحو *الداخل*.

١٠ يناير

إذا كنت ترغب في أن تكون ثابتًا

إن جوهر الخير عبارة عن نوع من الخيارات العقلانية، مثلما هي الحال مع جوهرَ الشر الذي يعد نوعًا آخر من الخيارات العقلانية. ماذا عن الأمور الخارجية إذن؟ إنها المادة الخام لخياراتنا العقلانية، والتي تعثر على الخير أو الشر فيها عبر التعامل معها. كيف ستعثر على الخير؟ ليس عبر الانبهار بتلك المادة. فإذا كانت أحكامنا على تلك المادة ثابتة، فسنقدم على الخيارات الجيدة، أما إذا كانت تلك الأحكام ملتوية، فستصبح خياراتنا سيئة".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يسعى أصحاب الفلسفة اليونانية إلى تحقيق الثبات والاستقرار والسكينة – الصفات التي يطمح الكثيرون منا إلى تحقيقها، ولكن يبدو أنهم لا يستطيعون تحقيقها إلا قليلًا. كيف يمكننا تحقيق هذا الهدف المراوغ؟ كيف يمكن للمرء أن يجسد *الاستقرار* (الكلمة التي استخدمها أريان لوصف تعاليم إبيكتيتوس)؟

حسنًا، إنه ليس الحظ، وليس عبر محو التأثيرات الخارجية أو الركود إلى الهدوء والعزلة، بل إن الأمر يتعلق بالنظر إلى العالم الخارجي بعدستنا المقومة للأحكام؛ وهذا ما يمكن لمنطقنا فعله – يمكنه أخذ الطبيعة الملتوية المربكة الساحقة للأحداث الخارجية وتقويمها.

ولكن، إذا كانت أحكامنا ملتوية لأننا لم نستخدم المنطق، فكل ما سيتبعها سيكون ملتويًا، وسنفقد قدرتنا على تقويم أنفسنا في تلك الحياة الفوضوية المحمومة. فإذا كنت ترغب في أن تظل ثابتًا، وإذا كنت ترغب في الوضوح، فإن الأحكام الصحيحة هي أفضل طريق لتحقيق ذلك.

١١ يناير
إذا كنت لا ترغب في أن تكون ثابتًا

"إذا حوَّل شخص ما انتباهه إلى خياراته العقلانية وما ستؤدي إليه خياراته تلك، فسيمتلك في الوقت نفسه الإرادة اللازمة للتفادي، ولكن، إذا حوَّل انتباهه بعيدًا عن خياراته العقلانية نحو أمور لا يمكنه التحكم فيها، ساعيًا لتفادي الأمور التي يتحكم فيها الآخرون، فإنه سيصبح مرتبكًا وخائفًا وغير مستقر".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عادة ما تكون الصورة في مخيلتنا عن فلاسفة التبت أنهم عبارة عن نُسَّاك بعيشون في أعالي التلال الخضراء الهادئة، أو في دور عبادة جميلة على سفح جبل صخري. إلا أن أصحاب الفلسفة اليونانية هم الصورة المناقضة لتلك الصورة تمامًا، حيث إنهم سيكونون رجلًا تلتقيه في المتجر أو عضوًا في البرلمان أو زوجة شجاعة تنتظر زوجها الجندي ليعود من المعركة أو نحاتًا منشغلًا بالعمل في ورشته. ولكن، سيظل هذا الفيلسوف محافظًا على سلامه الداخلي.

يذكرك إبيكتيتوس بأن السكينة والاستقرار نتيجتان لخياراتك وأحكامك، وليس للبيئة المحيطة بك. وإذا كنت تسعى لتفادي جميع الأمور التي قد تعكر صفو تلك السكينة - أشخاص آخرين أو أحداث خارجية أو توتر - فلن تُكلل جهودك بالنجاح أبدًا؛ حيث ستتبعك مشكلاتك أينما ذهبت محاولًا الاختباء منها. ولكن، إذا كنت تسعى لتفادي *الأحكام* الضارة والمؤرقة التي تسبب تلك المشكلات، فستظل مستقرًّا وثابتًا أينما وُجدت.

١٢ يناير

الطريق الوحيد نحو السكينة

"احتفظ بتلك الفكرة جاهزة في بداية كل يوم، وخلال اليوم، وحتى المساء ـ هناك طريق واحد فقط لتحقيق السعادة، وهو التخلي عن جميع الأمور التي لا تقع ضمن نطاق اختيارك، وألا تعتبر أي شيء آخر من ممتلكاتك، وتدع جميع الأمور الأخرى في يد القدر".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*، ..

ذكّر نفسك، صباح اليوم، بما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. ذكّر نفسك بأن تركز على ما سبق لا على ما سيحدث.

قبل الغداء، ذكر نفسك بأن الشيء الوحيد الذي تمتلكه هو قدرتك على الاختيار (واستخدام المنطق والأحكام لتختار)؛ فهذا هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن لأحد أن يأخذه منك بالكامل.

في فترة ما بعد الظهر، ذكر نفسك بأنه بعيدًا عن الخيارات التي تتخذها، فإن مصيرك ليس بيدك بالكامل. إن العالم يدور ونحن ندور معه ـ أيًّا ما كان اتجاهه، جيدًا أو سيئًا.

وفي المساء، ذكر نفسك مرة أخرى بالأمور الكثيرة الخارجة عن إرادتك، ومكان بداية خياراتك وانتهائها.

وعندما ترقد في فراشك، تذكر أن النوم نوع من الاستسلام والثقة وتذكر كيف يأتيك بسهولة. واستعد لبدء الدورة بأكملها من جديد في الغد.

١٣ يناير

دائرة التحكم

"يمكننا التحكم في خياراتنا العقلانية وجميع الأفعال المترتبة على تلك الإرادة المعنوية. ولكن ما لا يمكننا التحكم فيه هو الجسد وأي من أعضائه، وممتلكاتنا، وآباؤنا، وأقرباؤنا، وأبناؤنا، وبلادنا - أي شيء قد نرتبط به".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من المهم جدًّا أن نكرر العبارة التالية: يدرك الشخص الحكيم الأمور التي تقع ضمن دائرة تحكمه والأمور التي تقع خارجها.

والجدير بالذكر أنه من السهل جدًّا أن تتذكر ما يقع في نطاق تحكمنا. طبقًا الفلاسفة الرومانيين، تحتوي دائرة التحكم على شيء واحد فقط: ذهنك. هذا صحيح، حتى إن جسدك لا يقع بالكامل داخل تلك الدائرة؛ فقد تُصاب بمرض عضوي أو عجز بدني في أية لحظة، وقد تكون في بلد أجنبي ويُزج بك في السجن.

ولكن، تعد هذه جميعها أخبارًا جيدة؛ لأنها تقلل بشدة من عدد الأمور التي تحتاج للتفكير فيها. وهناك وضوح كبير يكتنف البساطة؛ فعندما يتحرك الجميع بطريقة محمومة حاملين قوائم بالمسئوليات - أمورًا ليسوا مسئولين عنها في حقيقة الأمر - ستحمل أنت قائمة مكونة من بند واحد. لديك شيء واحد فقط عليك التحكم فيه: خياراتك وإرادتك وعقلك.

تذكر هذا.

١٤ يناير

أقطع الخيوط التي تقيد عقلك

"تذكر أن بك شيئًا أكثر قوة وسموًّا من الأشياء التي تسبب لك الرغبات الجسدية التي تحركك كالدمية. ما الأفكار التي تشغل ذهني الآن؟ هل هي الخوف أم الشك أم الرغبة أم شيء من هذا القبيل؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

فكر في جميع الاهتمامات التي تتنافس من أجل نيل حصة من المال من محفظتك أو ثانية من انتباهك. أصبح علماء الغذاء يصممون منتجات تستغل حلمات التذوق على لسانك، وأصبح مهندسو وادي السيليكون يصممون تطبيقات تسبب لك الإدمان، وأصبحت وسائل الإعلام تختلق قصصًا تستثير الحنق والغضب.

تعد تلك شريحة صغيرة من المغريات والقوى التي تعمل على عقولنا - تلهينا وتبعدنا عن الأمور المهمة بالفعل. ولحسن الحظ، لم يتعرض ماركوس لتلك الأجزاء الكبيرة من الثقافة المعاصرة، ولكنه كان مدركًا للكثير من الشراك المشتتة: النميمة ومسئوليات العمل اللانهائية، وكذلك الخوف والشك والشهوة. ويتأثر جميع البشر بتلك القوى الخارجية والداخلية والتي تزداد قوتها، وبالتالي تزداد صعوبة مقاومتها.

تتطلب منا الفلسفة أن نكون أكثر انتباهًا وأن نتوق لأن نكون أكثر من مجرد قطع شطرنج. كما كتب فيكتور فرانكل في كتابه تحت عنوان *The Will to Meaning*: "يندفع المرء بالمحفزات ولكنه يحجم بالقيم"؛ حيث تمنعنا تلك القيم والوعي الداخلي عن أن نتحول إلى دمى. ولا شك في أن الانتباه يتطلب منا عملًا ووعيًا؛ فهذا سيكون أفضل من أن نتحول إلى دمى معلقة بخيوط!

١٥ يناير

يكمن السلام في الحفاظ على المسار

"يقتصر فهم السكينة فقط على أولئك الذين وصلوا إلى مستوى كبير وثابت من القدرة على الحكم - يواصل الآخرون التعثر والنهوض في قراراتهم، متقلبين في حالة من التبادل بين رفض الأمور وقبولها. ما سبب هذا التقلب؟ السبب هو أنه لا يوجد شيء واضح، وأنهم يعتمدون على مرشد ليس أهلًا للثقة - الرأي العام".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في مقال سينيكا عن السكينة، استخدم مفهوم "الإيمان بنفسك والثقة بأنك على المسار الصحيح، وعدم الوقوع في شرك التشكك عبر اتباع العديد من مسارات أولئك الذين يسلكون جميع الاتجاهات دون هدى". ويقول إنه مع تلك الحالة الذهنية، ستصل إلى السكينة.

يمكّننا وضوح الرؤية من الاقتناع بهذا المعتقد. ولا يعني هذا أننا سنظل واثقين بنسبة ١٠٠٪ بكل شيء، أو أنه يجدر بنا ذلك، بل يعني أنه يمكننا أن نطمئن إلى أننا قد سلكنا، في عموم أحوالنا، المسار الصحيح - أننا لسنا بحاجة إلى مقارنة أنفسنا باستمرار بالآخرين أو تغيير آرائنا كل ثلاث ثوان بناءً على المعلومات الجديدة.

وبدلًا من كل ما سبق، يمكننا العثور على السكينة والسلام الداخلي عبر تحديد مسارنا والالتزام به: الحفاظ على المسار - إصدار الأحكام هنا وهناك - مع تجاهل الأصوات الملهية التي تغرينا بتحويل مسارنا لنصطدم بالصخور.

١٦ يناير

لا تفعل أي شيء بحكم العادة

"في معظم الأمور الأخرى، لا نتعامل مع الظروف بما يتفق مع الفرضيات الصحيحة، بل عبر اتباع العادات السيئة. وحيث إن كل ما قلته هي الحال السائدة، فعلى الشخص الخاضع للتدريب أن يسعى لأن يسمو، وأن يتوقف عن البحث عن المتعة وأن يبتعد عن الألم، وأن يتوقف عن التعلق بالحياة ومقت الموت، وفي حالة الممتلكات والمال، أن يتوقف عن تقدير الأخذ أكثر من العطاء".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

سُئل أحد العمال: "لم فعلت هذا الأمر بتلك الطريقة؟". فأجاب: "لأن هذه هي الطريقة التي لطالما فعلناه بها". تلك الإجابة قد تثير غضب أي مدير جيد، ولكنها ستُسيل لعاب أي رائد أعمال: لقد توقف العامل عن التفكير وأصبح يؤدي عمله بحكم العادة. ولقد أصبحت الشركة في خضم منافسة شرسة، وأي مدير مفكر قد يطرد هذا العامل.

يجدر بنا أن نطبق تلك اللامبالاة على عاداتنا. ففي واقع الأمر، ندرس الفلسفة من أجل تحرير أنفسنا من السلوكيات الروتينية. اعثر على ما تفعله من منطلق الذكريات الروتينية أو بحكم العادة. واسأل نفسك: *هل تلك هي أفضل طريقة لفعل هذا الأمر؟* عليك أن تدرك سبب فعلك لما تفعل - وافعله للأسباب الصحيحة.

١٧ يناير
أعد تشغيل العمل الحقيقي

"أنا معلمك وأنت تلميذ في مدرستي، وهدفي هو أن أجعلك تصل إلى الكمال من دون عقبات، وتتحرر من السلوكيات الاندفاعية، وتكون غير مقيد ومن دون خجل، وحرًّا، مزدهرًا، وسعيدًا، ترى الخالق في مخلوقاته الكبيرة والصغيرة ـ هدفك هو أن تتعلم وأن تمارس بحرص كل تلك الأمور. لم لا تكمل العمل إذن، إذا كنت تمتلك الهدف الصحيح وكنت أمتلك الهدف الصحيح والاستعداد الملائم؟ ما الشيء الناقص هنا؟... يمكن إنجاز العمل، وهذا هو الأمر الوحيد الواقع ضمن نطاق تحكمنا... دعك من الماضي، وعلينا أن نبدأ من جديد، صدقني، وسترى".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هل تذكر عندما كنت في المدرسة، أو عندما كنت صغيرًا، وتخشى فعل أمر ما لأنك تخشى أن تفشل؟ يختار غالبية المراهقين أن يتصرفوا بحماقة بدلًا من أن يثبتوا أنفسهم، ومن ثم تمنحهم الجهود الفاترة الكسولة مبررات جاهزة: "لا يهم - لم أكن أحاول إنجاز الأمر من الأساس".

ومع تقدمنا في العمر، لم يعد الفشل غير مهم، فلم تعد الأمور التي على المحك مجرد درجات دراسية أو كئوس رياضية مدرسية، بل أصبحت أسلوب حياتك وجودتها وقدرتك على التعامل مع العالم من حولك.

ولكن لا تدع كل هذا يخِفك. إن لديك أفضل معلمين في العالم: أحكم فلاسفة ساروا على سطح المعمورة. وبصرف النظر عن كونك شخصًا قادرًا، يطلب منك المعلم شيئًا بسيطًا جدًّا: ابدأ العمل، وسيتحقق كل ما تريد لاحقًا.

١٨ يناير

انظر إلى العالم بعيني شاعر ورسام

"مر بتلك الفترة القصيرة من الوقت التي تتناغم فيها مع الطبيعة، واذهب إلى مكان راحتك الأخير برشاقة، مثلما تسقط ثمرة الزيتون اليانعة، مشيدة بالتربة التي غذتها وممتنة للشجرة التي حملتها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في كتاب ماركوس، *Meditations*، هناك تحولات رائعة الجمال في صياغة العبارات - وهي معالجة مفاجئة فيما يتعلق بالجمهور المستهدف. في واحدة من الفقرات، يقول مطريًا "الفتنة والجاذبية" واصفًا الطبيعة، "أعواد القمح اليانع تنحني أمام الريح، أسد قد قطب جبينه، العسل الذي يتساقط من فم الدب". إذن علينا أن نشكر معلم البلاغة الخاص ماركوس كورنيليوس فرونتو على تلك الصور الرائعة في تلك الفقرات، فقد اختير فرونتو، والذي يعتبر أعظم الخطباء الرومان إلى جانب شيشرون، من قبل والد ماركوس بالكفالة ليعلمه كيف يفكر ويكتب ويتحدث.

بفضل كونها أكثر من مجرد عبارات جمالية، فقد منحتهم - وكذلك نحن الآن - منظورًا قويًّا عن الأحداث العادية أو غير الجميلة. ويتطلب الأمر عين رسام ليرى أن تلك الغاية من الحياة لا تختلف عن الثمرة الناضجة التي تسقط من الشجرة، ويتطلب شاعرًا ليلاحظ أن طريقة "خبز الخبز تختلف من خباز إلى آخر من حيث الشقوق على سطح رغيف الخبز، ورغم أن الخباز لم يقصد بها أن تكون عملًا فنيًّا، فإنها تلفت انتباهنا وتثير شهيتنا"، ويعثر على الاستعارات فيها.

هناك وضوح (وبهجة) في رؤية ما لا يمكن للآخرين رؤيته، وفي العثور على الأناقة والتناغم في الأماكن التي لا يراها الآخرون. ألا يعتبر هذا أفضل من رؤية العالم كمكان كئيب؟

١٩ يناير

أينما ذهبت، ستجد خيارك

"كل من المنصة والسجن مكانان، أحدهما عالٍ والآخر منخفض، ولكن يمكنك أن تحافظ في كليهما على حرية الاختيار إن رغبت في ذلك".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

اتخذ أصحاب الفلسفة اليونانية مواقف متباينة من الحياة، فقد كان بعضهم ثريًا، والبعض الآخر ولد في قاع الهرم الاجتماعي الروماني القاسي. وبعضهم عاش حياة مترفة، والبعض الآخر عاش حياة شديدة القسوة. وينطبق الأمر ذاته علينا نحن أيضًا – ننظر جميعا إلى الفلسفة من منظور ثقافات اجتماعية مختلفة، وحتى في حياة كل منا، نمر بنوبات من الحظ الجيد والحظ العاثر.

ولكن، في جميع الأحوال – في العسر أو اليسر – هناك أمر وحيد نحتاج إلى فعله: التركيز على ما يقع ضمن نطاق تحكمنا في مقابل ما لا يقع في هذا النطاق. ففي الوقت الحالي، قد نكون منهكين بسبب كفاحنا المتواصل، بينما كنا نعيش منذ بضعة أعوام مترفين، وفي خلال بضعة أيام، قد نبلي بلاءً حسنًا لدرجة أن نرى النجاح عبئًا. ولكن، سيظل هناك أمر وحيد على حاله لا يتغير: حرية الاختيار – سواءً في حياتنا بصورة شاملة، أو في بعض من مواقفها.

وفي النهاية سندرك أن هذا هو الوضوح. وأيًا من كنا، وأينما وجدنا – اختياراتنا هي ما ستهم: ماذا ستكون؟ كيف سنقيمها؟ كيف سنخرج بالاستفادة القصوى منها؟ تلك هي الأسئلة التي تطرحها علينا الحياة بصرف النظر عن أوضاعنا. كيف ستجيب عن تلك الأسئلة؟

٢٠ يناير

أشعل جذوة أفكارك من جديد

"لن تنطفئ جذوة مبادئك إن لم تخمد جذوة الأفكار التي تغذيها؛ لذا يمكنك دومًا أن تعيد إشعال جذوة أفكار جديدة... ويمكنك أن تبدأ حياتك من جديد! وأن ترى الأمور من منظور جديد كما فعلت من قبل ـ هكذا يمكنك أن تبدأ الحياة من جديد!".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل مررت من قبل ببضعة أسابيع سيئة؟ هل انحرفت عن مبادئك ومعتقداتك الأثيرة؟ لا بأس بهذا، فإنه يحدث لنا جميعا.

في واقع الأمر، ربما حدث ذلك مع ماركوس – ربما كان هذا هو سبب كتابته تلك الملاحظة لنفسه. وربما كان يواجه بعضًا من أعضاء مجلس الشيوخ أو كان يواجـه صعوبة في التعامل مع ابنه صعـب المراس. فمن الممكن أن يفقد رباطة جأشه خلال أحد تلك المواقف، وبالتالي أصبح مكتئبًا أو توقف عن التواصل مع نفسه. ومن الذي قد لا يفعل؟!

إلا أن التذكـرة في هذه الحالـة هي أنه بصرف النظر عما يحدث، وبصرف النظر عن مدى تخييب سلوكياتنا لآمالنا في الماضي، تظل المبادئ نفسها على حالهـا. ويمكننا أن نعود ونعتنقها مجددًا في أي وقت نريد. فما حدث بالأمس – ما حدث منذ خمس دقائق – قد مضى. لذا يمكننا أن نعيد إشعال جذوة أفكارنا ونبدأ بأفكار جديدة عندما نحب.

لِمَ لا نفعل ذلك الآن؟

٢١ يناير

طقس صباحي

"أطرح على نفسك الأسئلة التالية بمجرد أن تستيقظ من نومك:

- ما الذي ينقصني لكي أتحرر من الشغف؟
- ماذا عن السكينة؟
- مـاذا أكون: مجرد جسد، صاحب ممتلـكات، أم سمعة، أم لا شيء مما سبق؟
- ماذا بعد؟ كائن عقلاني.
- ما المطلوب مني إذن؟ تأمل أفعالك.
- كيف ابتعدت عن السكينة؟
- ما الذي فعلته ولم يكن ودودًا أو اجتماعيًّا أو مراعيًا؟
- ما الذي فشلت في فعله في كل ما سبق؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يؤدي الكثيـرون من الأشخاص الناجحين طقوسًا صباحيـة؛ حيث يمارس البعض التأمـل، والبعض الآخر التمارين الرياضيـة، ويكتب الكثيرون يومياتهم الصباحية - مجـرد بضع صفحات يدونون فيها أفكارهـم ومخاوفهم وآمالهم. في هذه الحالات، لا تقوم الفكرة كثيرًا على النشاط ذاته مثلما تقوم على طقس التفكير. فالفكرة هي أن تقضي بعض الوقت لتنظر إلى داخل نفسك وتفحصها.

إن قضـاء ذلك الوقت هو ما نصحت بـه الفلسفة اليونانية أكثر من أي شيء اخـر. ولا نعلـم إذا ما كان ماركوس أوريليوس قد ألف كتـاب *Meditations* في الصباح أم المساء، ولكننا نعلم أنه كرس فترات من الوقت ليقضيها بمفرده في هدوء - وأنه كان يكتب لنفسه وليس لأي شخص آخر. فإذا كنت تبحث عن مكان لتبـدأ فيه ممارسة طقوسك، فلن يكون سيئـًا أن تلجأ إلى خيارات مثل ماركوس وقائمة مهام إبيكتيتوس.

وفــي كل يوم، بدءًا من اليــوم، اطرح على نفسك تلــك الأسئلة الصعبة. ودع الفلسفــة والاجتهاد يرشداك إلى إجابات أفضل، فــي كل صباح على حدة، على مدار حياتك بأكملها.

٢٢ يناير

تقييم اليوم

"سأراقب نفسي دومًا ــ والأفضل ــ أني سأضع كل يوم من حياتي قيد التقييم. هذا هو ما يجعلنا أشرارًا؛ أن لا ينظر أي منا إلى الخلف متذكرًا ما مضى من حياته، فنحن لا نفكر سوى فيما نُقدم عليه. ومع ذلك لا تزال خططنا للمستقبل مستمدة من الماضي".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في خطاب وجهه إلى أخيه الأكبر نوفاتوس، وصف سينيكا الممارسة المفيدة التي اقتبسها من أحد الفلاسفة الكبار الآخرين. ففي نهاية كل يوم، كان يطرح على نفسه أسئلة من قبيل الأسئلة التالية: *ما العادة السيئة التي تخلصت منها اليوم؟ كيف تحسنت شخصيتي؟ هل كانت أفعالي عادلة؟ كيف يمكن أن أتحسن؟*

في بداية كل يوم أو نهايته، يجلس الفيلسوف ممسكًا بدفتر يومياته ويراجع أفعاله: ماذا فعل، ماذا اعتقد، ماذا حسن. لهذا السبب، كان كتاب *Meditations* الذي ألفه ماركوس أوريليوس غامضًا إلى حدٍّ ما؛ فقد كان للاستخدام الشخصي للمؤلف وليس لينتفع به العامة. وكان تدوين ممارسات الفلسفة اليونانية ولا يزال إحدى طرق ممارستها، مثلما هي الحال مع ترديد الأدعية.

احتفظ بدفتر يومياتك، سواءً على حاسبك أو في مفكرتك. واقض وقتك محاولًا تذكر أحداث اليوم السابق. ولا تحد عن تقييماتك. ولاحظ ما أسهم في سعادتك وما انتقص منها. فعبر بذل الجهد من أجل تسجيل تلك الأفكار، تقل احتمالية أن تنساها. وعلاوة على ما سبق، ستمتلك سجلا مستمرًّا لمتابعة تقدمك.

٢٣ يناير

الحقيقة المتعلقة بالمال

"دعونا نتغاضى عن كل شيء وننظر إلى الأثرياء - كم من المرات رأيتهم يبدون مثل الفقراء! عندما يسافرون للخارج، فإنهم يكدسون حقائبهم، وعندما يتعجلون، فإنهم يصرفون حاشيتهم. ومن يخدمون في الجيش، يا للعدد القليل من الممتلكات التي يمكنهم الاحتفاظ بها...".

— سينيكا، من كتاب *On Consolation to Helvia*

افتتح المؤلف إف. سكوت فيتزجيرالد الذي طالما صور حياة الأثرياء والمشاهير الباذخة في روايات على غرار *The Great Gatsby* - واحدة من قصصه القصيرة بعبارة أصبحت من العبارات الكلاسيكية في العصر الحالي: "دعني أحدثك عن الأثرياء. إنهم مختلفون عني وعنك". وبعد بضع سنوات من نشر تلك القصة، داعب إيرنست هيمنجواي صديقه فيتزجيرالد عندما كتب: "نعم، إنهم يمتلكون المزيد من المال".

هذا ما يذكرنا به سينيكا، فقد كان يدرك، كأحد أثرى أثرياء روما، منذ البداية أن المال لا يغير من الحياة إلا بصورة هامشية فقط. إنه لا يحل المشكلات التي يعتقد الفقراء أنه يساعد على حلها. ففي واقع الأمر، لا توجد أية ممتلكات مادية يمكنها أن تحل تلك المشكلات. والأمور الخارجية لا تصلح المشكلات الداخلية.

إننا كثيرًا ما ننسى ذلك - ويسبب لنا هذا الكثير من التخبط والارتباك والألم. كما كتب "هيمنجواي" إلى فيتزجيرالد في وقت لاحق: "يعتقد الأثرياء أنهم جنس ذو رونق خاص، وعندما اكتشفوا أنهم ليسوا كذلك حطمهم ذلك مثلما فعل أي شيء آخر" - وينطبق الأمر ذاته علينا من دون أي تغيير.

٢٤ يناير

حاول الوصول إلى فهم أعمق

"تعلمت من روستيكوس أن أقرأ بتمعن وألا أرتضي بالفهم الجامد تمامًا، وألا أتفق بسرعة كبيرة مع من يملكون الكثير لقوله عن أمر ما".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يبـدأ الكتاب الأول الذي ألفـه ماركوس أوريليوسـ *Meditation* بلائحة عن الامتنان؛ حيث شكر كل من كان لهم التأثير الأكبر على حياته، الواحد تلو الآخر. ومـن بين من وجه لهم الشكر كوينتوس جونيوس روستيكوس، ذلك المعلم الذي غرس فـي تلامذته حب الوضـوح والفهـم العميقين - الرغبة في عـدم الرضا بالأفكار السطحية فقط عندما يتعلق الأمر بالتعلم.

كمـا تعرف ماركوس على إبيكتيتوس عـن طريق روستيكوس. في واقع الأمر، أعار روستيكوس نسخته الخاصة من محاضرات إبيكتيتوس إلى ماركوس. ولكن، اتضح أن ماركوس لم يرتض بالحصول على خلاصة تلك المحاضرات ولم يتقبل توصيـات معلمه من دون أن يتعمق فيهـا. وقد قال بول جونسون ذات مرة مازحًا أن :إدموند ويلسون يقرأ الكتب "كما لو كان المؤلف واقفًا أمام قاض ليدافع عن حياتـه". هكذا قرأ ماركوس محاضرات إبيكتيتوس - وعندما وصل إلى درجة مرضيـة من فهم تلـك الدروس، *استوعبهـا* تمامًا، وأصبحت جـزءًا من تكوينه كإنسـان. واقتبسها في جميـع أعماله طـوال حياته، مستشعـرًا الوضوح والقوة الحقيقية في الكلمات، وحتى بين الرخاء والسلطة اللذين سيمتلكهما فيما بعد.

هذه هي نوعية القراءة والدراسة المتعمقة التي نحتاج إلى غرسها في أنفسنا أيضًـا، ولهذا السبب، نقرأ صفحة واحدة يوميًّا بدلًا من فصل في كل مرة، حتى يمكننا قضاء الوقت الكافي للقراءة بانتباه وتعمق.

٢٥ يناير

الجائزة الوحيدة

"ما الذي تبقى لكي نضع له قيمة وثمنًا؟ أعتقد أن هذا يتلخص في أن نقصر أفعالنا أو كسلنا على محاولة مواكبة ما نحتاجه وفق ما نحن مستعدين له... هذا ما تدور حوله جهود التعليم والتدريس بأكملها ـ وهذا ما يجب أن نمنحه قيمة! إذا تمسكت بهذا المعتقد بقوة، فستتوقف عن محاولة نيل جميع الأشياء الأخرى... وإن لم تفعل، فلن تكون حرًا أو مكتفيًا بذاتك أو متحررًا من الشغف، ولكنك ستمتلئ بالحقد والغيرة والتشكك في أي شخص يمتلك القدرة على أخذ تلك الأشياء، وستتآمر على أولئك الذين يملكون الجائزة... ولكن، عبر التحلي باحترام الذات لعقلك وجعله الجائزة في نظرك، ستسعد نفسك وستصبح في تناغم أفضل مع الآخرين، وأكثر توافقًا مع ربك ـ أن تحمده على النظام الذي وضعه للكون وما اختصك به".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يعيش وارن بافيت، الذي تصل ثروته الصافية إلى حوالي ٦٥ مليار دولار، في المنزل نفسه الذي اشتراه في عام ١٩٥٨ مقابل ٣١٥٠٠ دولار. و"جون أورشيل"، المهاجم الرئيسي لفريق بالتيمور رافينز والذي يجني ملايين الدولارات، تمكن من أن يقلل مصروفات معيشته إلى ٢٥ ألف دولار سنويًا فقط. ويقود كاوهي ليونارد، نجم فريق سان أنطونيو سبيرز، سيارة شيفروليه تاهو موديل ١٩٩٧ لم يغيرها منذ كان مراهقًا، رغم مقابل عقده الذي يصل إلى ٩٤ مليون دولار. لماذا؟ ليس لأن هؤلاء الرجال بخلاء، بل لأن *الأشياء التي تهمهم لا تكلف الكثير*.

لم ينته المطاف بأي من بافيت أو أورشيل أو ليونارد بهذه الطريقة بمحض المصادفة، فقد كان أسلوب حياتهم نتاجًا لتحديد الأولويات. فقد غرسوا في أنفسهم الاهتمامات التي تقل عن إمكاناتهم المادية، ونتيجة لهذا، سيمكّنهم أي دخل يتحصلون عليه من أن يسعوا بحرية كبيرة لتحقيق أي شيء يريدون. والمصادفة أنهم أصبحوا أثرياء أكثر من أفضل التوقعات. يعني هذا النوع من الوضوح - بشأن أكثر ما يحبونه في العالم - أنهم قادرون على أن يستمتعوا بحياتهم.

ويعنـي أنهـم سيظلون سعداء حتـى إن كسدت الأسواق أو لـم يتمكنوا من العمل بسبب الإصابة بالأمراض أو خلاف ذلك.

كلمـا زادت الأشيـاء التي نرغب فيهـا وزادت الأمور التي علينـا فعلها لجني المـال أو لتحقيق تلك الإنجازات، قلت قدرتنا على الاستمتاع بالحياة - وبالتالي قلت حريتنا.

٢٦ يناير
قوة الشعارات

"امح الانطباعات الزائفة من عقلك من خلال أن تقول لنفسك دائمًا إنك تمتلك في روحك ما يتطلبه الأمر لإبعاد الشر والرغبة وأي نوع من الاضطرابات - وبدلًا من ذلك، ومع رؤية الأمور على طبيعتها، فلن تعطيها إلا قدرها الحقيقي. وتذكر دومًا تلك القوة التي منحتك إياها الطبيعة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

أي شخص تلقى دروسًا في اليوجا أو تعرض للثقافات الشرقية ربما سمع بمفهوم الشعارات. لقد نشأ ذلك المفهوم في اللغة السنسكريتية القديمة، وكان يعني "الحكمة" - في إشارة إلى الكلمات أو العبارات أو الأفكار أو حتى الأصوات - والذي يُستخدم من أجل زيادة الوضوح أو الإرشاد الروحاني. ويمكن أن تفيد الشعارات بشكل خاص في عملية التأمل؛ لأنها تمكننا من حجب جميع الأمور فيما عدا تلك التي نركز عليها.

لذا، كان من الملائم للغاية أن يقترح ماركوس أوريليوس ذلك الشعار الخاص بالفلسفة اليونانية - تذكرة أو عبارة نستخدمها عندما نشعر بالانطباعات أو الإلهاءات الزائفة أو بوطأة الحياة الثقيلة على كاهلنا. يقول الشعار: "أنا أملك القوة في داخلي لأبعد تلك الأمور عني، وبذلك يمكنني أن أرى الحقيقة".

غيِّر من صياغة الشعار كما يحلو لك، فهذا يعود إليك، ولكن امتلك شعارًا واستخدمه للعثور على الوضوح الذي تريده.

٢٧ يناير

مجالات التدريب الثلاثة

"هناك ثلاثة مجالات يجب أن يتدرب عليها المرء إذا كان يرغب في أن يكون حكيمًا ورحيمًا. المجال الأول يتعلق بالرغبات والكراهية ـ يجب على المرء ألا يخضع أبدًا لرغباته أو يتقبل الأمور التي تصدر عن تلك الرغبة. ويتعلق الثاني بدوافع الفعل أو الخمول ـ والواجب، إن تحرينا المزيد من الشمولية ـ وذلك لأن المرء قد يتصرف عن عمد لأسباب جيدة وليس بلا مبالاة. ويتعلق المجال الثالث بالتحرر من الخداع ورباطة الجأش ومجال الأحكام بأكمله، والقبول الذي تمنحه عقولنا لإدراكها. من بين تلك المجالات، يعد المجال الأول هو أكثرها أهمية؛ والذي يتعلق بالشغف والمشاعر القوية التي تظهر فقط عندما تفشل رغباتنا وكراهيتنا".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

دعونا نركز اليوم على مجالات التدريب الثلاثة التي قدمها لنا إبيكتيتوس:

أولًا، علينا أن نفكر فيما يجدر بنا أن نرغب فيه وما يجدر بنا أن ننفر منه. لماذا؟ لكي نرغب في الأمور الجيدة ونتجنب الأمور السيئة. ولن يكفي أن تنصت لحواسك فحسب - لأن الملهيات عادة ما تجعلنا ننحرف عن مسارنا.

ثانيًا، علينا أن نستكشف دوافعنا نحو الأفعال - أي، *محفزاتنا*. هل نفعل الأمور للأسباب الصحيحة؟ أم أننا نتصرف لأننا لم نتوقف عن التفكير؟ أم أننا نعتقد أنه يجب علينا فعل أمر ما؟

وأخيرًا، هناك أحكامنا؛ وهي قدرتنا على رؤية الأمور بوضوح وبالطريقة المناسبة، والتي تظهر عبر استخدام الهبة الرائعة التي نمتلكها: *المنطق*.

تلك هي مجالات التدريب الثلاثة، ولكنها على أرض الواقع متشابكة جدًّا، حيث تؤثر أحكامنا على ما نرغب فيه، وتؤثر رغباتنا على تصرفاتنا. ولكن لا يمكننا أن نتوقع حدوث ذلك، فعلينا أن نضع الكثير من الفكر والطاقة في كل من هذه المجالات من حياتنا. وإذا فعلنا، سنعثر على الوضوح والنجاح الحقيقيين.

٢٨ يناير

مراقبة الحكماء

"ألق نظرة متعمقة على المبادئ المحركة للبشر، خاصة الحكماء منهم: ما الذي يتجنبونه وما الذي يسعون إليه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

قال سينيكا: "من دون قدوة، لن تتمكن من إصلاح أحوال الناس". هذا هو دور الحكماء في حياتنا - أن يكونوا قدوة وإلهامًا للآخرين، وأن يقيّموا أفكارنا ويختبروا أحكامنا المسبقة.

من سيكون هذا الشخص القدوة بالنسبة لك؟ هذا أمر راجع إليك - قد يكون والدك أو والدتك، وقد يكون فيلسوفًا أو كاتبًا أو مفكرًا، وقد يكون تعاليمك ومبادئك.

اختر شخصًا، وراقب ما يفعل (وما لا يفعل)، وابذل قصارى جهدك لتسير على نهجه.

٢٩ يناير

حافظ على البساطة

"حافظ طوال الوقت على ثبات فكرك على المهمة التي تؤديها، كإنسان، وأدها بنزاهة وحب وحرية وعدالة صارمة وبسيطة - مانحًا نفسك بعض الراحة من جميع الاعتبارات الأخرى. ويمكنك أن تفعل ذلك إن أديت كل مهمة كما لو كانت الأخيرة بالنسبة لك، متخليًا عن جميع الإلهاءات، والتخريب العاطفي للمنطق، وكل المآسي والخيلاء الزائفة والشكوى من نصيبك العادل من الحياة. ويمكنك أن ترى كيف تمكنك السيطرة على بعض الأمور من أن تعيش حياة منعمة وورعة - وإن واصلت الانتباه لتلك الأمور، فلن تكون بحاجة إلى أي شيء آخر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يوفر لنا كل يوم الفرصة للتفكير بتعمق في الأمور: ما الذي يجب أن أرتديه؟ هل يحبني الناس؟ هل آكل جيدًا؟ ما الفرص التالية السانحة لي في حياتي؟ هل رئيسي راضٍ عن عملي؟

واليوم، دعونا نركز فقط على ما بين أيدينا. وسنتبع المحاضرة التي ألقاها مدرب فريق نيو إنجلاند باتيريوتس، بيل بيليتشيك، على لاعبيه: "قوموا بعملكم". وكإنسان صالح، كجندي صالح، كخبير في حرفتك. لست بحاجة لأن تنشغل بآلاف الملهيات الأخرى أو بشئون الآخرين.

يقول ماركوس إنه يجب أداء أية مهمة كما لو كانت مهمتك الأخيرة، لأنها قد تكون كذلك بالفعل. وحتى إن لم تكن كذلك، فإن عدم إتقان المهمة التي بين يديك لن يؤدي إلى أية نتائج. لذا حاول أن تعثر على الوضوح في بساطة أدائك لعملك.

٣٠ يناير

يجب عليك ألا تظل قائمًا على جميع الأمور

"إذا كنت تتمنى أن تتحسن، عليك أن تشعر بالسعادة إذا ظهرت وكأنك أحمق أو جاهل فيما يتعلق بالشئون الخارجية ـ لا تأمل لأن تبدو ملمًا بها. وإن اعتبرك البعض مهمًا، فلا تثق بذلك".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

من بين أقوى الأمور التي يمكنك أداؤها كإنسان في ظل عالم الإعلام المحموم الذي لا ينام على مدار الساعة أن تقول: "لا أعلم". أو الأفضل: "لا أهتم". يبدو أن معظم المجتمع أصبح يلزم الجميع بأنه يجب عليهم أن يعلموا كل شيء عن كل حدث يقع، وأن يتابعوا الأخبار باهتمام كبير، وأن يقدموا أنفسهم للآخرين كأفراد مثقفين وملمين بكل شيء.

ولكن، ما الدليل على مدى ضرورة هذا الأمر؟ هل هو التزام فرضته الشرطة على الجميع، أم أنك تخشى أن تبدو سخيفًا خلال حفل عشاء؟ نعم، إنك تدين لبلدك ولأسرتك بأن تعلم كل شيء عن الأحداث التي قد تؤثر عليهم بصورة مباشرة، ولكن هذا كل شيء تقريبًا.

كم من الوقت والطاقة والقدرة الذهنية الخالصة ستوفر إن قللت من استهلاكك لوسائل الإعلام بشكل كبير؟ كم ستشعر بالراحة والحضور إن لم تشعر بالإثارة أو الغضب بسبب كل فضيحة وخبر عاجل وأزمة محتملة (والتي لا ينتهي أغلبها على أية حال)؟

٣١ يناير
الفلسفة كعلاج للروح

"لا تعد إلى الفلسفة كخبير في المهام، بل كمريض يسعى للراحة في صورة علاج لعينيه الملتهبتين، أو ضمادة لحرق، أو مرهم. وعبر التفكير بهذه الطريقة، ستطيع المنطق من دون محاولة استعراضه والرضا بما سيمليه عليك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

كلما زاد انشغالنا، زاد عملنا وتعلمنا وقراءتنا، وكذلك انحرافنا عن مسارنا؛ ومن ثم ندخل في إيقاع حياتي منتظم، ونبدأ بجمع المال، ونصبح أكثر إبداعًا، ونظل محفزين ومنشغلين. قد يبدو كأن كل شيء يسير على ما يرام، ولكننا في الحقيقة، ننحرف أكثر فأكثر مبتعدين عن الفلسفة.

وفي نهاية المطاف، سيؤدي هذا الإهمال إلى مشكلة – يزداد توترنا، وتعتم عقولنا، وننسى الأمور المهمة بالنسبة لنا – ما يسبب لنا الضرر بصورة ما. وعندما يحدث ذلك، سيكون من المهم بالنسبة لنا أن نتوقف – منحين جانبًا كل الزخم والوقت، ومن ثم نعود إلى النظم والممارسات التي نعلم أنها متأصلة في الوضوح والحكم الجيد والمبادئ السديدة و*الصحة الجيدة*.

صُممت الفلسفة اليونانية لكي تكون علاجًا للروح، حيث إنها تعفينا من نقاط ضعف الحياة المعاصرة، كما أنها تعيد تنشيط كل الحيوية التي نحتاج إليها لكي نزدهر في حياتنا. لذا تواصل مع تلك الفلسفة اليوم، ودعها تعالجك.

فبراير

الشغف والعاطفة

١ فبراير

للإنسان دائم التفكير

"اغرس تلك الفكرة في ذهنك عندما تشعر بأن هناك غضبًا يتصاعد في داخلك. ليس من الرجولة أن أغضب، بل إن اللطف والتحضر يعبران أكثر عن السمات الإنسانية، وبالتالي، السمات الرجولية؛ فالرجل الحقيقي لا يستسلم للغضب والتعاسة، ومثل هذا الشخص يمتلك القوة والشجاعة والجلد – على النقيض من الشخص الغاضب الشكّاء. وكلما اقترب الرجل الأول من حالة الهدوء الذهني، اقترب أكثر من القوة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

لِمَ يتحدث الرياضيون بالسوء عن بعضهم؟ ولم يتفوهون عن عمد بأمور مهينة وسيئة لمنافسيهم عندما ينشغل الحكام بأمور أخرى؟ لاستثارة ردة فعلهم؛ حيث يعد إلهاء المنافس وإثارة غضبه طريقة سهلة لتشتيته خلال المباريات.

حاول أن تتذكر هذا الأمر عندما تجد أنك تستشيط غضبًا. إن الغضب ليس عاطفة مثيرة للإعجاب ولا يجعلك تبدو قويًا - إنه خطأ، بل هو ضعف. وبناءً على ما تفعل، قد يكون ذلك فخًا أعده لك شخص ما لتقع فيه.

يُطلق الجمهور والمنافسون على حدٍّ سواء على الملاكم جو لويس اسم "آلي الحلبة"؛ لأنه لا تظهر عليه أية عواطف - فهو رزين وتبدو ملامحه الهادئة مخيفة أكثر من أية نظرة جنون قد تبدو عليه أو أية عاطفة قوية قد يقدم عليها.

القوة هي القدرة على سيطرة المرء على نفسه، وهي الشخص الذي لا يغضب أبدًا، ولا يمكن إثارة غضبه؛ لأنه قادر على السيطرة على أعصابه - بدلًا من أن تتحكم فيه مشاعره.

٢ فبراير

إطار ذهني مناسب

"ضع أفكارك في الإطار التالي ـ أنت بالغ، ولن تدع نفسك عبدًا لتلك الأفكار لأكثر من هذا، ولن تدع نفسك معلقًا بدوافعك كالدمية بعد الآن، وستتوقف عن الشكوى بشأن حظوظك الحالية أو خوفك من المستقبل".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Maditation*

نمتعض دومًا من الشخص الذي يتدخل محاولًا أن يكون رئيسًا علينا. *لا تُملِ علـيَّ كيف أرتدي ملابسي، وكيف أفكر، وكيف أقوم بعملي، وكيف أعيش*؛ وهذا لأننا شخصيات مستقلة ومكتفية ذاتيًّا.

أو هذا ما نخبر به أنفسنا على الأقل.

ولكن، إن قال شخص ما أمرًا غير متفق عليه، فإنه يتصاعد صوت في داخلنا ليخبرنا بأنه يجب علينا أن نواجهه. فإذا كان هناك طبق من الكعك موضوع أمامنا، فسيكون *علينا* أن نأكله. وإذا فعل شخص ما شيئًا لا يعجبنا، فسيكون *علينا* أن نغضب بسببه. وعندما يحدث أمر سيئ، سيكون *علينا* أن نشعر بالحزن أو الكآبة أو القلق. ولكن، إذا حدث أمر جيد بعده بلحظات، فإننا نشعر فجأة بالسعادة والحماسة ونرغب في المزيد منه.

إننا لا نسمح أبدًا لأحد بأن يخدعنا مثلما نفعل مع دوافعنا. إنه الوقت عندما نبدأ برؤية الأمر على هذه الشاكلة ـ فنحن لسنا دمى يمكن جعلها ترقص بهذه الطريقة أو تلك لأننا نرغب في ذلك، بل يجب أن نملك زمام أمورنا، ولا نجعل عواطفنا تتحكم فينا؛ لأننا مستقلون ومكتفون ذاتيًّا.

٣ فبراير

مصدر قلقك

"عندما أرى شخصًا قلقًا أسأل نفسي، ما الذي يريده؟ لأنه إن لم يكن هذا الشخص يرغب في شيء خارج نطاق سيطرته، فلِمَ يقلق إذن؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يقلق الأب بشأن أطفاله. ما الذي يريده؟ إنه يريد عالمًا آمنًا دائمًا. والرحالة دائم الهياج – ما الذي يريده؟ أن يستقر الطقس وأن يقل الزحام حتى يمكنه اللحاق برحلته الجوية. والمستثمر العصبي؟ أن تتغير أحوال السوق وأن يجني المال من استثماراته.

تمتلك جميع تلك السيناريوهات أمرًا واحدًا مشتركًا. كما يقول إبيكتيتوس، إنها الرغبة في أمر ما خارج عن نطاق تحكمنا. وعندما نتحمس ونستثار ونسرع الخطى بعصبية، فتلك اللحظات العصيبة والمؤلمة والقلقة التي تظهر لنا خلال أكثر أوقاتنا ضعفًا وخنوعًا. بداية من الساعة، من عقاربها، من طابور الخروج التالي من المتجر، من السماء – يبدو أننا جميعًا ننتمي إلى جماعة ما تؤمن بأنها ستحصل على ما تريد إن ضحت بصفائها الذهني.

واليوم، عندما تضبط نفسك وقد بدأت تشعر بالقلق، اسأل نفسك: *لم افتقدت مشاعري الداخلية بهذه الطريقة؟ هل أنا المسيطر أم قلقي؟* والسؤال الأهم: *هل يفيدني قلقي هذا في شيء؟*

٤ فبراير
عن كونك لا تُقهر

"من الذي لا يُقهر؟ الشخص الذي لا يشعر بالانزعاج أبدًا من أمور خارجة عن نطاق خياراته العقلانية".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هل شاهدت من قبل شخصًا محترفًا ومتمرسًا يتحدث في وسائل الإعلام؟ لا توجد أسئلة صعبة عليه، ولا توجد أية نبرة صوت تجعله يشعر بالتهديد أو الإهانة. ويمكنه تفادي كل محاولة للهجوم عبر الدعابة ورباطة الجأش والصبر. وحتى عندما يتعرض للإهانة أو الاعتداء، *يختار* ألا يجفل أو تظهر عليه أية ردة فعل - ولا يمكنه فعل هذا بفضل التدريب والخبرة فحسب، بل لأنه يدرك جيدًا أن ردود الفعل العاطفية تزيد المواقف سوءًا، حيث تنتظره وسائل الإعلام لكي يزلَّ أو يبدو عليه الاستياء؛ لذا لكي يتمكن من الخروج من اللقاءات الإعلامية بنجاح، عليه أن يدرك في داخله جيدًا أهمية الحفاظ على هدوئه.

من غير المرجح أن تواجه مجموعة من المراسلين الذين يمطرونك بالكثير من الأسئلة المُحرجة اليوم. ولكن، قد يفيدك - بصرف النظر عن المخاوف أو الأعباء التي قد تعترض طريقك - أن تتخيل تلك الصورة وأن تستخدمها كنموذج لتتبعه عند التعامل معهم. إن خيارنا العقلاني عبارة عن نوع من المناعة التي يمكننا غرسها في أنفسنا. لذا يمكننا أن نتجاهل دومًا أي هجوم عدواني وأن ننطلق بأقصى سرعتنا عبر الضغوط والمشكلات. ومثلما هي الحال مع هذه الصورة التي رسمناها، عندما ننتهي، يمكننا أن نشير إلى حشد المراسلين ونقول: "السؤال التالي".

٥ فبراير

تثبيت دوافعنا

"لا تسر في جميع الاتجاهات، ولكن أرجع جميع دوافعك إلى مطالبات بالعدالة، واحم اعتقادك الواضح بجميع أوجهه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

فكر في الأشخاص المهووسين في حياتك، ليس أولئك الذين يعانون الفوضى المؤانسة، بل أولئك الذين تعم الفوضى حياتهم وخياراتهم. إن كل شيء من الممكن أن يعلو إلى عنان السماء أو يهبط إلى أسفل سافلين، وقد يصبح اليوم ناعمًا أو مروعًا. ألا ترى أن أولئك الأشخاص مرهقون؟ ألا ترى أنهم يمتلكون أسلوبًا يمكنهم من اختبار الدوافع الجيدة والسيئة؟

تلك الطريقة موجودة بالفعل: العدالة والمنطق والفلسفة. إن كانت هناك رسالة رئيسية في الفلسفة، فستكون: الدوافع بجميع أنواعها التي في طريقها الحدوث، ومهمتك هي أن تسيطر عليها، وأن تجعلها تطيعك. ولتبسيط الأمر أكثر: فكر قبل أن تتصرف. اسأل: *من الذي يملك الكلمة العليا؟ ما هي المبادئ التي تقودني؟*

٦ فبراير

لا تسع للشقاق

"لا أتفق على الإطلاق مع أولئك الذين يخوضون في وسط الفيضان والذين يتقبلون الحياة المضطربة، ويكافحون يوميًا بمعنويات مرتفعة ظروفهم العصيبة. سيتحمل الحكماء هذا، ولكنهم لن يختاروه ـ بل سيختارون أن يكونوا في سلام بدلًا من أن يكونوا في حرب".

ــ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

أصبح من المعتاد أن تسمع الناس يقتبسون مقاطع من خطاب "تيودور روزفيلت" تحت عنوان "الرجل في الميدان" الذي يمجد "الشخص الذي شوهه التراب والعرق والدم، والذي يتوق بشجاعة إلى..."، مقارنة بالناقد الذي يشارك في أي شيء. لقد ألقى "روزفيلت" هذا الخطاب بعد وقت قصير من خروجه من منصبه، وهو في قمة شعبيته. وبعد بضع سنوات، كان سيترشح ضد مناصره السابق في محاولة لاستعادة البيت الأبيض منه، ولكنه مُنيَ بخسارة فادحة كاد أن ينتحر بسببها. كما أنه كاد يلقى حتفه في أثناء استكشافه أحد الأنهار في غابات الأمازون، كما قتل الآلاف من الحيوانات خلال رحلات الصيد في إفريقيا، ثم رجا الرئيس وودرو ويلسون أن يسمح له بالمشاركة في الحرب العالمية الأولى رغم أنه كان في التاسعة والخمسين من عمره - لقد فعل *الكثير* من الأمور التي بدت مذهلة فيما بعد.

لقد كان تيودور روزفيلت رجلًا عظيمًا بكل ما تحمله الكلمة من معان، ولكنه كان متهورًا، وكان دائم العمل والنشاط إلى ما لا نهاية. إن الكثيرين منا يشاركونه تلك النقمة - الاندفاع بواسطة شيء ما لا يمكن السيطرة عليه. إننا نخشى أن نتوقف عن الحركة؛ لذا نسعى إلى الكفاح والحركة كإلهاء لأنفسنا: نختار أن نشارك في الحروب - حرفيًا في بعض الأحيان - عندما يكون السلام في واقع الأمر هو الخيار الأكثر شرفًا وملاءمة.

نعم، إن الرجل في الميدان مثير للإعجاب، مثله مثل الجندي والسياسي ورجل الأعمال وأصحاب جميع المهن الأخرى، ولكن، وهذا هو الأهم، إذا كنا في الميدان لأسباب مشرفة.

٧ فبراير

الخوف نبوءة نحققها بأنفسنا

"لحق الأذى بالكثيرين بسبب الخوف نفسه، في حين لقي الكثيرون مصيرهم بينما كانوا يخشونه".

— سينيكا، من كتاب *Oedipus*

"**المتشككون** فقط هم من ينجون" - تلك المقولة من بين المقولات الشهيرة للمدير التنفيذي السابق لشركة إنتل آندي جروف. وقد تكون تلك المقولة حقيقة، ولكننا نعلم أيضًا أن المتشككين عادة ما يدمرون أنفسهم بسرعة أكبر وبقسوة أكبر مما قد يفعل أي من أعدائهم. ربما رأى سينيكا، بفضل قربه من طبقة النبلاء في روما واطلاعه على أسرارهم، تلك المشاهد على أرض الواقع. فهذا نيرون، تلميذ سينيكا الذي حاول أن يكبح جماحه، والذي لم يقتل والدته وزوجته فحسب، بل تحول في النهاية ليقتل أستاذه سينيكا.

قد يكون المزيج المحتوي على السلطة والخوف والجنون مميتًا، حيث يبدأ القائد، الذي هو على قناعة بأنه سيتعرض للخيانة، بالتصرف أولًا ويخون الآخرين قبل أن يخونوه. وخشية أنه لا أحد يحبه، يعمل بجد شديد لكي يجعل الآخرين يحبونه، الأمر الذي يأتي بنتائج عكسية. وبسبب قناعته بالإدارة السيئة، يهتم بجميع التفاصيل الإدارية ويصبح هو السبب في الإدارة السيئة، ويستمر الأمر إلى ما لا نهاية - إن الأمور التي نخشاها أو نخاف منها، نصبح نحن مصدرها في النهاية دون أن ندري.

في المرة القادمة عندما تخشى أمرًا من المفترض أن يكون كارثيًا، تذكر أنه يجب أن تسيطر على دوافعك، ولأنك إن فقدت السيطرة على نفسك، فستصبح مصدر الكارثة التي تخشاها. ولقد حدث الأمر ذاته لأشخاص أكثر ذكاءً وأكثر قوة وأكثر نجاحًا - وقد يحدث لنا أيضًا.

٨ فبراير

هل سيجعلك هذا تشعر بشعور أفضل؟

"أنت تبكي، وأنا أعاني ألمًا موجعًا! هل سترتاح من الشعور بالألم إذا حاولت تحمله بطريقة تفوق طاقة البشر؟".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في المرة القادمة عندما يشعر شخص ما مقرب منك بالاستياء - يبكي أو يصرخ أو يحطم الأشياء أو يصبح عدوانيًّا أو قاسيًا - لاحظ مدى السرعة التي سيهدأ بها إن استخدمت التصريح التالي: "أرجو أن يجعلك ما تفعل تشعر بارتياح". لأنه، لاشك، لن يفعل. لن يمكننا، إلا في خضم تلك العواطف الجياشة، أن نبرر تلك الأفعال - وعندما نتذكر ما فعلنا، نشعر عادة بالخجل أو الإحراج.

يستحق الأمر أن تطبق المبدأ ذاته على نفسك، ففي المرة القادمة عندما تجد أنك بصدد الشعور بالغضب الشديد، أو تشعر بالاستياء من نزلة برد أصبت بها وبدأت تشكو للجميع، أو انهمرت دموع الندم من عينيك، اسأل نفسك: *أهذا ما سيجعلني أشعر بشعور أفضل؟ هل يخفف الغضب من الأعراض التي أتمنى أن لو اختفت؟*

٩ فبراير

لا تضطر إلى امتلاك رأى

"نحن نملك القدرة على عدم الخروج بأية آراء حيال أمر بعينه، وكذلك عدم السماح له بأن يعكر من صفو حالتنا الذهنية ـ حيث إن الأشياء لا تملك أية قدرة بطبيعتها على تشكيل أحكامنا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إليكم تمرينًا مضحكًا: فكر في جميع الأمور المزعجة التي لا تعرف شيئًا عنها - الأمور التي ربما قالها الناس عنك في غيابك، والأخطاء التي ربما ارتكبتها ولم تنتبه إليها، وأشياء فقدتها أو خسرتها من دون أن تدري. ما رد فعلك؟ لا توجد أي ردود أفعال؛ لأنك لم تكن تعلم شيئًا عنها.

بمعنى آخر، يمكنك ألا تكوِّن أية آراء على الأمور السلبية، بل كل ما تحتاج إليه هو أن تغرس تلك القدرة في نفسك بدلًا من أن تعثر عليها مصادفة. عندما نمتلك رأيًا فحسب حيال أمر ما، فمن المحتمل أن يتفاقم. لذا مارس القدرة على عدم امتلاك أية أفكار بشأن أمر ما - تصرف كما لو أنك لا تعلم أنه حدث من الأساس، أو أنك لم تسمع به من قبل، ودعه يكن غير ذي صلة بك أو غير متواجد بالنسبة لك. وسيقل تأثيره كثيرًا بهذه الطريقة.

١٠ فبراير

الغضب وقود الشر

"لا يوجد شيء يسبب الذهول أكثر من الغضب، ولا يوجد شيء أكثر منه اعتمادًا على قوته الخاصة. وإن نجح، فلن يكون شيء أكثر منه غطرسة، وإن أُحبط، فلا شيء أكثر منه جنونًا - ولأنه لا يكل أو يمل حتى عند الهزيمة، فعندما يُمحى أعداؤه من الوجود، يتحول للاعتداء على نفسه".

— سينيكا، من كتاب *On Anger*

كما قال الفلاسفة الرومانيون مرات عديدة، لا يحل الغضب أي شيء، بل إنه يزيد من الطين بلة عادة؛ حيث يتسبب لنا في الشعور بالاستياء، ثم يستاء الشخص الاخر - والآن، أصبح الجميع مستائين، وبالتالي، لن تُحل المشكلة في القريب.

سيحاول الكثيرون من الناجحين أن يخبروك بأن الغضب كان الوقود المحرك لحياتهم؛ فقد تسببت الرغبة في "محاولة إثبات خطأ الجميع" أو "فرض رأيي على الجميع" في أن يصبح الكثير أصحاب ملايين، وكان للغضب من أن يُدعى أحد بالبدين أو الأحمق تأثير كبير في ظهور الكثير من الأشخاص اللائقين بدنيًّا، وكذلك أكثر العقول اللامعة، كما تسبب الغضب من الرفض في تحفيز الكثيرين على أن يرسموا مساراتهم الخاصة.

ولكن كل هذا لا يدل على نفاذ البصيرة، حيث تتجاهل تلك القصص التلوث الناتج كعرض جانبي وكذلك استهلاك محركك، كما تتجاهل ما يحدث عندما ينفد هذا الغضب الأوليّ - وأنه يجب الآن إنتاج المزيد والمزيد من الغضب للحفاظ على سير المركبة (حتى لا يتبقى في النهاية سوى الغضب كمصدر الطاقة الوحيد). وقد حذر مارتن لوثر كينج الابن رفاقه من قادة حركة الحقوق المدنية في عام ١٩٦٧ قائلًا: "إن الكراهية عبء لا يمكن لأحد تحمله"، مع أنهم كانوا يمتلكون كامل الحق في الرد على الكراهية بالكراهية.

وينطبق الأمر ذاته على الغضب - بل في واقع الأمر، ينطبق الأمر ذاته على جميع العواطف المفرطة. إنها تعتبر وقودًا سامًّا، وهناك وفرة منها في عالمنا دون أدنى شك، ولكنها لا تساوي التكلفة التي تصاحبها.

١١ فبراير

بطل أم نيرون؟

"أحيانًا ما تجعلنا أرواحنا ملوكًا، وأحيانًا ما تجعلنا طغاة. فالملك، من خلال المحافظة على الشرف، يحمي صحة الجسد الذي في عهدته، ولا يعطيه أية أوامر منحطة أو خسيسة. أما الروح الجامحة التي تغذيها الرغبات الغارقة في الملذات فتتحول من كونها ملِكًا إلى ذلك الشيء الذي يخافه الجميع ويمقتونه ـ ألا وهو الطاغية".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يُقال إن السلطة المطلقة لابد وأن تفسد صاحبها. وستجد أن تلك المقولة صحيحة للوهلة الأولى. ويعد "نيرون" تلميذ سينيكا وجرائمه ومذابحه مثالًا على ذلك. كذلك، هناك الإمبراطور دوميتيان، الذي نفى جميع الفلاسفة من روما (واضطر إبيكتيتوس إلى الفرار نتيجة لذلك). ولقد كان الكثير من أباطرة روما طغاة، ولكن بعد بضع سنوات لاحقة، أصبح إبكتيتوس صديقًا مقربًا من إمبراطور آخر، "هادريان"، والذي سيساعد ماركوس أوريليوس على الوصول للعرش، والذي يعد أحد أفضل الأمثلة على الملك الحكيم الفيلسوف.

لذا، ليس من الجلي تمامًا أن السلطة تفسد *دائمًا*؛ ففي واقع الأمر، يبدو أنها ترجع، بشتى الطرق، إلى القوة الداخلية والوعي الذاتي للأفراد ـ ما يقدرونه وما الرغبات التي يضمرونها، وإذا ما كان إدراكهم للعدالة والإنصاف يمكنه إبطال تأثير إغراءات الثروة والعظمة اللانهائية.

ينطبق الأمر ذاته عليك، على الصعيدين الشخصي والمهني. هل أنت طاغية أم ملك؟ بطل أم نيرون؟ أيهما ستكون؟

١٢ فبراير
احم صفاء ذهنك

"حافظ باستمرار على إدراكك؛ لأن الإدراك الذي تحمله ليس بالشيء الهين ناهيك عن احترامك ومصداقيتك وثباتك على مواقفك وصفاء ذهنك وخلوك من الألم والخوف؛ أي حريتك. ما مقابل بيعك لجميع هذه الأشياء؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

الوظيفة السيئة هي التي تزيد من توترك، العلاقة الدائمة، الحياة تحت الأضواء. ويمكن للفلسفة اليونانية أن تسهل من تحملنا لتلك النوعية من المواقف. كما يمكنها مساعدتك على السيطرة على المثيرات التي تبدو كأنها تطرأ بصورة متواصلة، بل والتخفيف من تأثيرها؛ لأن تلك الفلسفة قادرة على مساعدتنا على إدارة ردود أفعالنا العاطفية وإمعان التفكير فيها.

ولكن، إليك السؤال التالي: لِمَ تعرِّض نفسك لتلك الأمور؟ هل تلك هي البيئة التي خُلقتَ لتعيش فيها؟ لِمَ تستثار بواسطة الرسائل الإلكترونية السيئة والكم اللانهائي من مشكلات العمل؟ لن يمكن لغددنا الكظرية أن تتعامل إلا مع قدر معين قبل أن تُستنزف قواها – ألا يجدر بك أن توفرها للمواقف التي تعتمد عليها حياتك اعتمادًا كليًّا؟

نعم، استخدم الفلسفة اليونانية للتعامل مع تلك الصعوبات، ولكن لا تنس أن تسأل نفسك: *هل تلك هي الحياة التي أريدها* كلما شعرت بالاستياء. هل تلك هي الأمور التي ترغب في فقد تلك المصادر القيمة بسببها؟ لا تخش الإقدام على التغيير – التغيير الكبير.

١٢ فبراير

يمكن أن تتحول المتعة إلى عقاب

"عندمـا يصلـك انطبـاع عن نوع مـن أنواع المتعة، مثلما هي الحـال مع أي نوع من الانطباعـات، احـم نفسك مـن أن تنجرف وراءه، ودعـه ينتظر ما ستفعلـه، وامنح نفسك بعضـ الوقـت. بعد هـذا، استحضر فـي ذهنك كلا الوقتيـن: الأول عندمـا تستمتع بتلك المتعـة، والثانـي عندمـا تكرههـا وتكـره نفسك. ثـم قارن هـذا الشعور بمشاعـر البهجة والرضا المصاحبة للامتناع عن المتعة تمامًا. ولكن، إذا طرأ وقت بدا مناسبًا للتصرف بنـاءً عليـه، لا تنبهـر بمدى راحتـه وروعته وجاذبيته ـ بـل فكر، بدلًا مـن ذلك، في كيف سيصبح وعيك أفضل إن حاولت كبح تلك المشاعر".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

لا شك في أن السيطرة على النفس أمر شديد الصعوبة، ولكن قد تكون واحدة من حيل نظم الحمية الغذائية الشهيرة مفيدة في هذه الحالة. إن بعض الأنظمة تسمـح بما يُطلـق عليه اسم "يوم الخداع" - يوم واحد مـن كل أسبوع يمكن فيه لمن يخضعون لأنظمة الحمية بأن يأكلوا كل ما يشتهون. لا شك في أن هذا الأمر يحفزهم على إعداد قائمة أسبوعية بكل ما تشتهيه أنفسهم من أصناف الطعام حتـى يمكنهـم الاستمتاع بها مرة واحـدة كجائزة لهم (مع الوضـع في الاعتبار أنـه من الجيد أن تفكر في أنـك بتناول أطعمة صحية لستة أيام من أصل سبعة، ستظل على المسار الصحيح).

في البداية، سيبدو الأمر رائعًا كالحلم، ولكن كل من جربوا هذا الأمر يعلمون الحقيقـة: في كل يوم من أيام الخـداع، ستتناول الكثير من الطعام حتى تمرض ومن ثم ستكره نفسك، وسرعان ما تمتنع عن الخداع تمامًا؛ لأنك لا تحتاج إليه، وأصبحـت واثقًا بأنك لا تريده. هذا الأمر يشبه والدًا ضبط ابنه يدخن سيجارة فأجبره على تدخين علبة السجائر بأكملها مرة واحدة.

من المهم أن تربط بين المغريـات المزعومة وتأثيراتها الحقيقية، وبمجرد أن تـدرك أن الانغماسـ في الملذات قد يكـون أسوأ من مقاومتهـا، يبدأ الدافع نحوهـا في فقـدان بريقه. وبهـذه الطريقة، تصبـح السيطرة علـى النفس هي المتعة الحقيقية، وتصبح المغريات هي التي يندم عليها المرء.

١٤ فبراير

فكر قبل أن تفعل

"هنـاك أمـر واحـد نحتاج إليه لكي نصبح حكماء ـ أن نثبت تركيزنا على ذكائنا، والذي يقود كل شيء في كل مكان".

ـ هيراكليتوس، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

ربمـا سألت نفسك: لِـمَ فعلت *هذا*؟ كلنا سأل نفسه ذلـك السؤال: *كيف كنت بهذا القدر من الغباء؟ فيم كنت أفكر؟*

أنـت لم تكـن تفكر، وهذه هي المشكلة. يوجد داخـل عقلك المنطق والذكاء اللذان تحتاج إليهما، للتأكد من أن إرجاءها واستخدامها هو الجزء الصعب من الأمـر، والتأكد من أن ذهنك هـو المسئول، وليس عواطفـك، وليس أحاسيسك الجسدية اللحظية، وليس اندفاع هرموناتك.

ركز انتباهك على ذكائك، ودعه يقم بعمله.

١٥ فبراير

الأحلام السيئة فقط

"صفِّ ذهنك، وتمالك نفسك، واستيقظ، كما يحدث عندما تستيقظ من نومك وتدرك أن كل ما كان يزعجك هو مجرد حلم سيئ، لترى ماذا يوجد في الواقع ويشبه ما رأيته في تلك الأحلام".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

كان الكاتب رايموند تشاندلر يصف الغالبية منا عندما كتب خطابًا إلى ناشره قال فيه: "لا أتذكر الماضي مطلقًا إلا إذا واجهت الكثير من الصعوبات في استشراف المستقبل". وكتب توماس جيفرسون ذات مرة دعابة في خطاب وجهه إلى جون آدمز قال فيه: "كم من الألم كلفتنا الشرور التي لم تحدث قط". وكذلك صاغ سينيكا الأمر بأفضل طريقة ممكنة عندما قال: "لا يوجد أمر مؤكد في مخاوفنا أكثر من التيقن من حقيقة أن جميع الأمور التي تخيفنا تئول إلى لا شيء".

يعتقد أصحاب الفلسفة اليونانية أن الكثير من الأمور التي تزعجنا تأتي من نسج الخيال وليس الواقع. إنها مثل الأحلام: تبدو حية وواقعية في وقتها، ولكنها تصبح غير معقولة بمجرد أن تمر. ففي الحلم، لا نتوقف أبدًا عن قول: "هل ما يحدث يعد أمرًا منطقيًّا؟". لا، ولكننا نجاريه. وينطبق الأمر ذاته على نوبات غضبنا أو خوفنا أو أية عواطف مفرطة أخرى.

إن الشعور بالاستياء يشبه مواصلة الحلم بعد الاستيقاظ، فالأمر الذي أثار استياءك ليس حقيقيًّا - ولكن، ردود أفعالك هي الحقيقية. وبالتالي، تتسبب المعتقدات الزائفة في عواقب حقيقية. ولهذا السبب، عليك أن تستيقظ الآن قبل أن يتحول الحلم إلى كابوس.

١٦ فبراير

لا تجعل الأمور أصعب مما تستحق

"إن سألـك أحـد عـن كيفية كتابة اسمك، فهل ستتهجـى كل حرف منه بعصبية؟ وإن غضب منك، فهل ستغضب أنت أيضًا؟ أليس من الأفضل أن تتهجى كل حرف من اسمك بأسلـوب مهذب؟ لذا تذكـر أن واجباتك في الحياة هي مجموع أفعالك الفردية. ويجب أن تنتبه لكل من هذه الأمور بينما تقوم بواجباتك... ولكن، أتم مهامك بطريقة منهجية".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

إليـك السيناريو الشائع: أنت تعمل مع زميـل عمل دائم العصبية أو مع مدير صعـب المراس، وطلب منك أحدهما أن تفعـل أمرًا ما، ولأنك لا تحب الشخص الـذي أرسلوه، تعترض على فعل هـذا الأمر من فورك. ربما كان هذا بسبب هذه المشكلـة أو تلـك، أو أن طلبهمـا مقيـت وغير لائـق. لذا، ستقول لهمـا: "لا، لن أفعل"، ومن ثم يردان لك الصاع صاعين عبر عدم فعل أمر ما طلبته منهما في وقت سابق. ومن ثم يتفاقم الخلاف بينكم.

فـي الوقـت ذاته، إذا تمكنت من إخـراج نفسك من الصـورة والنظر للأمر بموضوعيـة، فقـد تـرى أن كل ما يطلبانه منـك ليست أمورًا غيـر معقولة. ففي واقع الأمر، بعض من تلك الأمور من السهل القيام بها، أو على أقل تقدير، يمكن الاتفـاق على كيفية أدائها. وإن أتممتها، فقد تكـون بقية المهام أكثر سهولة من سابقتها. وسرعان ما ستكون قد أتممت جميع الأمور المطلوبة منك.

إن الحيـاة (وأعمالنـا) صعبة بدرجـة كبيرة، فلا تزيدوا مـن صعوبتها من خـلال التعامـل بعاطفية مع أمور لا تستحق، أو السعـي للدخول في نزاعات أنتم في غنـى عنها. ولا تتركوا العواطـف تعترض طريق الأفعـال البسيطة الملائمة التي تؤدي عادة إلى الفضيلة.

١٧ فبراير

عدو السعادة

"من المستحيل أن نربط بين السعادة والتوق لما لا نمتلك. فالسعادة هي كل ما تريد، وعند استخدام التغذية الكافية، لن يكون هناك جوع أو عطش".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

أقـول لنفسي، *سأكـون سعيدًا عندما أنهـي دراستي، سأكـون سعيدًا عندما أحصـل على تلك الترقيـة، سأكون سعيدًا عندما ينجح نظـام حميتي الغذائية، سأكـون سعيدًا عندما أصبـح أكثر ثراءً من والـديّ*. إن السعادة المشروطة هي المصطلـح الذي يطلقه علمـاء النفس على هذا النوع مـن التفكير. وهذا الأمر يشبـه الأفق، فقد تسير إلى مـا لا نهاية دون أن تصل له؛ بل إنك ربما لن تقترب منه.

إذا انتظـرت بتوق وقوع أحـداث مستقبلية، أو تخيلت بشغف أمرًا تشتهيه، أو تطلعـت لسيناريوهات سعيـدة مبهجة تشتمل على هـذه الأنشطة، فسوف تضيع فرصتـك في تحقيق السعادة في اللحظة والتـو. حدد توقك *للمزيد والأفضل في يوم ما* وانظر إليه بعمق: عدو سعادتك، ثم فاضل بينه وبين سعادتك. وكما يقول إبكتيتوس، إن الأمرين غير متوافقين.

١٨ فبراير

استعد للعاصفة

"هـذا هـو الرياضي الحقيقي ـ من يدرب نفسـه بقسوة ليتمكن من مواجهة الانطباعات الزائفـة. ابـق صارمًا، فأنـت مَن سيعاني، ولا تـدع انطباعاتك تسيطر عليك. إن الكفاح مريـر، والمهمـة مقدسـة ـ وهـي أن تتمكـن مـن اقتناص البراعة والحريـة والسعـادة والسكينة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

استخدم إبكتيتوس أيضًا تشبيه العاصفـة عندما قـال إن انطباعاتنا لا تختلـف عـن طقس سيئ يمكنـه أن يقتلعنا من جذورنا ويدخلنـا في دوامة ندور فيهـا حـول أنفسنا إلى مـا لا نهاية. فعندما نتحمـس لقضية مـا أو نشغف بها، يمكننا بكل سهولة أن ننغمس فيها حتى الغرق.

ولكن، دعونا ننظر إلى دور الطقس في عالمنا المعاصر؛ فاليوم أصبح لدينا خبراء طقس وأجهزة توقع إلكترونية يمكنها توقع هبوب العواصف بدقة معقولة. واليـوم، سنصبـح بلا حـول أو قوة أمـام الأعاصير إن رفضنا فقـط الاستعداد أو تكاسلنا في إطلاق التحذيرات.

إن لـم نمتلك خطة، وإن لم نتعلم كيفية إنشـاء النوافذ المضادة للعواصف، فسنصبـح تحـت سيطـرة تلـك العوامـل الخارجيـة ـ والداخلية. إننـا ما زلنا كائنـات ضعيفـة في مواجهة ريـاح عاصفة تصل سرعتها إلـى ١٥٠ كم/ساعة، ولكننـا نمتلك أفضلية قدرتنا على الاستعـداد ـ أن نكون قادرين على مواجهتها بطرق جديدة.

١٩ فبراير

مأدبة الحياة

"تذكر أن تتعامل في الحياة كما لو كنت تجلس في مأدبة، فعندما يدور صنف من الطعام حول المائدة ويصل إليك، مد يدك لتأخذ ما يكفيك منه. ماذا إذا مر بك دون أن يقف؟ لا توقفه. وإذا لم يصل إليك بعد؟ لا تتحرق شوقًا لوصوله، بل انتظر حتى يصل أمامك. تصرف بالطريقة ذاتها مع أبنائك، مع شريك حياتك، مع وضعك الاجتماعي، مع الثروة ـ وذات يوم، ستصبح أهلا لحضور مأدبة مع علية القوم".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

في المرة القادمة، عندما ترى شيئًا ترغب فيه، تذكر استعارة إبكتيتوس عن مأدبة الحياة. وعندما تجد أن حماستك تزداد، وأنك أصبحت على استعداد لعمل أي شيء وكل شيء من أجل الحصول عليه - الأمر المكافئ لمد يدك عبر الطاولة وأخذ طبق من بين يديّ شخص ما - ذكر نفسك: تلك طريقة غير مهذبة وغير مستحبة، ثم انتظر دورك بصبر.

لتلك الاستعارة تفسيرات أخرى أيضًا. فعلى سبيل المثال، قد نُظهر شعورنا بأننا محظوظون لأنه تمت دعوتنا لمثل تلك المأدبة الرائعة (الامتنان). أو قد نستغرق وقتًا كافيًا في الاستمتاع بمذاق الطعام المقدم لنا (الاستمتاع باللحظة الحالية)، ولكن مع الوضع في الاعتبار أن إتخام أنفسنا بالطعام والشراب لن يفيدنا في شيء، وكذلك صحتنا (إن الشراهة من الآثام المميتة على أية حال). وفي نهاية المأدبة، سيكون من الوقاحة ألا تساعد المضيف على تنظيف الطاولة والأطباق (الإيثار). وأخيرًا، في المرة القادمة، سيأتي دورنا لاستضافة الآخرين ومعاملتهم بالطريقة نفسها التي عاملونا بها (رد الجميل).

استمتع بوجبتك!

٢٠ فبراير

استعراض الرغبة العظيم

"اللصوص والمنحرفون والقتلة والطغاة - يجتمعون من أجل أن ترى مباهجهم المزعومة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لا تعد الأحكام التي تصدرها على الآخرين من الأمور العظيمة التي يمكن القيام بها، ولكن الأمر يستحق أن تقف للحظة لكي ترى كيف كرست الحياة نفسها للانغماس في كل نزوة من شأنها أن تنجح. لقد كتبت المؤلفة آن لاموت في كتابها *Bird by Bird*، مازحة: "هل تساءلت من قبل كيف تتعامل الظروف مع المال؟ انظر إلى الأشخاص الذين يصلهم هذا المال"؛ وينطبق الأمر ذاته على المتعة: انظر إلى الديكتاتور وحاشيته المتآمرة المتلاعبة بمقدرات الناس. انظر كيف قد تتحول ممثلة ناشئة محبة للحفلات بسرعة كبيرة إلى مدمنة مخدرات وتدمر مسيرتها المهنية.

اسأل نفسك: *هل يستحق الأمر كل هذا؟ هل الأمر ممتع لهذه الدرجة؟*

تذكر كل هذا عندما ترغب في شيء ما أو تفكر في الانغماس في المتع الدنيئة التي تظنها "غير ضارة".

٢١ فبراير

لا تتمنَّ، ولا ترغب

"تذكر أن رغبتنا في الثروة والوضع الاجتماعي ليست وحدها التي تحط من قدرنا وتتحكم فينا، بل أيضًا رغبتنا في السلام والدعة والترحال والتعلم. إن العوامل الخارجية لا تهم، حيث إن القيمة التي نضعها لها هي التي تجعلنا عبيدًا للآخرين... فحيث توجد قلوبنا، توجد عقباتنا".

– إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

لا شك في أن إبكتيتوس لم يقل إن السلام والدعة والترحال والتعلم أمور سيئة، أليس كذلك؟ لحسن الحظ لا. إلا أن *الرغبة* الجامحة التي لا تهدأ – إن لم تكن سيئة في حد ذاتها – تأتي محملة بتعقيدات محتملة. إن ما نرغب فيه هو ما يجعلنا ضعفاء، سواءً كان فرصة لنجوب العالم أو لنصبح رؤساء أو البقاء في سلام وهدوء لخمس دقائق، فعندما نتوق لشيء، وعندما نأمل ألا يتحقق ما كنا نأمله، فإننا نعد أنفسنا، من دون أدنى شك، لخيبة الأمل. ولأن الظروف يمكنها دومًا أن تتدخل، فحينها من المحتمل أن نفقد سيطرتنا على أنفسنا كرد فعل على تدخلها.

كما قال ديوجين، الفيلسوف الساحر الشهير، ذات مرة: "ستكون محظوظًا إذا لم ترغب في شيء، وستكون محظوظًا أيضًا إذا رغبت في القليل". إن عدم رغبة المرء في شيء تجعله لا يُقهر – لأنه لا يوجد شيء يقع خارج نطاق تحكمك. ولا ينطبق هذا فقط على الرغبة في الأشياء التي من السهل انتقادها على غرار الثروة والشهرة – نوعية الحماقة التي نراها بادية في معظم مسرحياتنا وحكاياتنا الكلاسيكية. ويمكن لذلك الضوء الأخضر الذي تاق له جاتسبي أن يمثل أمورًا جيدة أيضًا، على غرار الحب والمساعي النبيلة، ولكنه قادر على تدمير المرء أيضًا.

عندما يتعلق الأمر بأهدافك والأمور التي تتوق لتحقيقها، اسأل نفسك: *هل أنا من يتحكم فيها، أم أنها من يتحكم فيَّ؟*

٢٢ فبراير

ما الشيء الذي من الأفضل عدم البوح به

"مارس كاتو نوعًا من الخطابة من شأنه تحريك الجماهير، وكان مؤمنًا بأن الفلسفة السياسية الملائمة تراعي، مثل أية مدينة عظيمة، الحفاظ على العناصر الشبيهة بالحرب. ولكن، لم يره أحد يمارس ذلك أمام الآخرين، كما لم يره أحد يتدرب على خطاباته. عندما تنامى إلى علمه أن الناس يلومونه على صمته، قال: هذا أفضل من لومهم على حياتي. إنني أبدأ بالحديث فقط عندما أكون واثقًا بأن ما سأقوله من الأفضل أن أبوح به".

— بلوتارش، من كتاب *Cato the Younger*

من السهل أن تتصرف – أن تقفز إلى الحدث. ولكن، من الصعب أن تتوقف، أن تتمهل، أن تفكر: *لا، لست واثقًا بأني بحاجة للإقدام على هذا الأمر بعد. لست واثقًا بأني على استعداد بعد.* عندما دخل كاتو المعترك السياسي، توقع الكثيرون أن يحقق أمورًا عظيمة وبسرعة كبيرة – الخطب الحماسية، الاستنكار ارتفاع الصوت، والتحليلات المدروسة. فقد كان مدركًا لهذه الضغوط – الضغوط التي نقع تحت وطأتها جميعًا طوال الوقت – وقاومها. فمن السهل أن نداهن الجموع (ونداهن كبرياءنا).

ورغم هذا، انتظر *واستعد*، ونظم من أفكاره، وتأكد من أنه لم يستجب للأمور من منطلق عاطفته وأنانيته وجهله وقلة خبرته. حينها فقط، تحدث – عندما أصبح واثقًا بأن كلماته كانت تستحق أن يسمعها الجميع.

يتطلب الأمر وعيًا كبيرًا لفعل ذلك، ويتطلب منا أن نتوقف ونقيم أنفسنا بصدق. هل يمكنك فعل ذلك؟

٢٣ فبراير

الظروف لا تهتم بمشاعرنا

"يجب ألا تمنح الظروف القدرة على أن تشعل غضبك؛ لأنها لا تهتم بأمرك على الإطلاق".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يتكون قسم كبير من كتاب *Meditations* للفيلسوف الملك ماركوس أوريليوس من اقتباسات وفقرات قصيرة من كُتاب آخرين؛ وهذا لأن ماركوس لم يكن يحاول أن ينتج عملًا أصيلًا - بل كان يتدرب، مذكرًا نفسه هنا وهناك بالدروس المهمة، وكانت تلك الدروس أحيانًا بعضًا من الأعمال التي قرأها.

يعد الاقتباس السابق اقتباسًا يحمل أهمية خاصة؛ لأنه جاء من مسرحية كتبها يوريبيديس، والذي فُقدت أعماله، فيما عدا بعض قصاصات من الاقتباسات مثل تلك، وهو ما أمكنا فهمه عن تلك المسرحية، تحت عنوان بلوروفون؛ حيث بدأ البطل يتشكك في مصيره، ولكنه قال في الاقتباس السابق: لم نزعج أنفسنا بالأسباب والقوى الأكبر منا؟ لم نأخذ تلك الأمور على محمل شخصي؟ إن الأحداث الخارجية لن تراعينا - لن يمكنها أن تستجيب لصراخنا أو دموعنا - وكذلك لن تفعل القوى الخارجية التي لا تهتم بنا.

هذا ما كان ماركوس يذكر نفسه به هنا: لا يمكن للظروف أن تكون مراعية لمشاعرك أو مخاوفك أو حماستك. إنها لا تهتم بردود أفعالك؛ حيث إنها ليست بشرًا. لذا توقف عن التصرف كما لو أن الحماسة تأثير على أي موقف كان. فالمواقف لا تهتم بنا من الأساس.

٢٤ فبراير

المصدر الحقيقي للضرر

"ضع في اعتبارك أن المرء الذي يضمر لك شرًا ويقدم على فعل ما يضرك ليس هو من يسبب لك الضرر، بل إن الضرر يأتي من اعتقادك حيال تلك الإساءة. لذا عندما يثير شخص ما غضبك، فاعلم أن رأيك هو ما يغذي هذا الشعور. وبدلًا من الغضب، اجعل ردة فعلك الأولى هي مقاومة تلك الانطباعات لكي لا تجرفك، وبمرور الوقت ستصبح السيطرة على النفس أكثر سهولة لتحقيقها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

يذكرنا الفلاسفة الرومانيون بأنه لا يوجد ما يُسمى بالحدث الجيد أو السيئ من الناحية الموضوعية. فلا يتساوى الأمر عندما يخسر ملياردير مليون دولار بسبب تقلبات السوق، وعندما تخسر أنت أو أخسر أنا مليون دولار. كما أنك ستنظر إلى الانتقاد من ألد أعدائك بصورة تختلف عن الكلمات السلبية من زوجك. وإن وصلتك رسالة إلكترونية غاضبة من شخص ما ولم ترها، هل حدث ذلك بالفعل؟ بمعنى آخر، تحتاج تلك المواقف إلى مساهماتنا وسياقنا وتصنيفنا لها لكي تكون "سيئة".

ردة فعلنا هي ما يقرر إذا ما كان الضرر قد وقع أم لا. فإن شعرنا بأننا تعرضنا للظلم وغضبنا، فإن هذا ما سيبدو عليه الأمر. وإذا رفعنا أصواتنا بسبب شعورنا بأننا نتعرض للهجوم، فمن الطبيعي أن تتفاقم المواجهة.

ولكن، إذا تمكنا من السيطرة على أنفسنا، فسنقرر إذا ما كان علينا اعتبار شيء ما جيدًا أم سيئًا. وفي واقع الأمر، إن وقع لنا ذلك الأمر ذاته ولكن بملابسات مختلفة خلال حياتنا، فقد تكون ردة فعلنا مختلفة تمامًا عليه. لماذا إذن لا نختار عدم تطبيق تلك الملابسات الآن؟ لِمَ لا نتخير *ألا* تكون هناك ردة فعل تجاه ذلك الشيء؟

يحاول إعادة إحياء حس كلينثس (خليفة زينو) الديني القوي. يقول إبكتيتوس إنه يجب علينا أن نربط خياراتنا بإرادة الله (*Discourses*، ٤,١,٨٩). ويميل ماركوس إلى الإشارة إلى القوى العليا بطريقة أكثر تعددية (انظر ٩,١,١)، ولكنه يتفق مع آراء إبكتيتوس، خاصة عندما يقول: "عظم قدرتك على الفهم"، تلك الهبة الإلهية التي تتطلب طاعة الله (٣,٩). أشار سينيكا أيضًا عدة مرات إلى السلطة العليا بصيغة الجمع، ولكن اتفق ثلاثتهم على أنه يجب علينا أن نتقبل القدر وأن نسعى لتصحيح أخطائنا بدلًا من إلقاء اللوم على الآخرين. (*Moral Letters*).

Tonos **: التوتر، مبدأ في الطبيعيات الخاصة بالفلسفة اليونانية يتعلق بالمحاسبة والنفور، طريقة لرؤية ما يرفع الفضيلة ويدني من الروح.**

كلمة عن الترجمات والمراجع والمصادر

تمت جميع التراجم المدرجة في هذا الإصدار بمساعدة مصدرين رئيسيين لا غنى عنهما: الأول هو الكنز الذي لا مثيل له في مكتبة لويب الكلاسيكية (إصدارات جامعة هارفارد)، والتي تعتبر المصدر الرئيسي للنصوص اللغوية الأصلية على مدار أجيال. واليوم، إلى جانب الإصدارات الرائعة المطبوعة بالأخضر والأحمر التي أحبها الكثيرون، أصبحت النصوص اللاتينية الكاملة متوافرة عبر الاشتراك، مع قدرات بحث مذهلة بكلتا اللغتين، وكذلك باللغة الإنجليزية للقارئ العادي على موقع www.loebclassics.com. وقد جدت أن تلك الخدمة بمثابة هبة من السماء فيما يتعلق بتنظيم عملي وإدارته. وفيما يتعلق بالمفردات، أثبتت المصادر على موقع www.persues.tufts.edu أنها ذات قيمة كبيرة، حيث قدمت، إلى جانب القدرة البحثية الكبيرة، روابط لقاموس ليندل وسكوت (الإغريقي) الرائع وقاموس لويس وشورت (اللاتيني)، إلى جانب إحصائيات مقارنة عن استخدام المفردات لدى مختلف الكتاب في مختلف العصور. كما استخدمت بصورة مكثفة الإصدارات المطبوعة لكلا القاموسين (من إصدارات جامعة أوكسفورد) لترجمة الفقرات المستعصية وللحصول على مصادر النصوص التي لم تتوافر على شبكة الإنترنت (موسونيوس روفوس). لا شك في أني قد استعنت بالتراجم الرائعة لمترجمي مكتبة لويب دبليو. إيه. أولدفاذر، سي. آر. هاينز، ريتشارد إم. جومير، جون دبليو. باسور وآخرين. وفيما يتعلق بالفيلسوف إبكتيتوس، استمتعت بالاستعانة بأعمال توماس وينتوورث هاجينسون، أحد خريجي جامعة هارفارد المتفوقين، وجورج لونج (يمكن العثور على أعمال كل منهما مطبوعة أو على موقع www. persues.tufts.edu). كان هناك عدد من الترجمات الحديثة لـ ماركوس أوريليوس التي استمتعت وريان من بينها بأعمال جورج هايز المنظومة (مودرن

ليبـراري)، ومـن أجل المزيد من الترجمـة الحرفية الحديثـة، خاصة من أجل زيـادة دقـة المصطلحات الفلسفيـة، لا يوجد ما يضاهي ترجمـة "روبن هارد" (إصدارات جامعة أوكسفورد).

فيمـا يتعلـق بالتراجـم، كان الهدف هو تسهيـل وتبسيط واستكمـال أعمال هـؤلاء المفكريـن فـي الفلسفة اليونانيـة الراحلين قـدر الإمـكان. وفيما يتعلق بالمصطلحـات الأكثر أهمية فـي الفكر الفلسفي اليونانـي وتطورها في كتابات إبكتيتوس وماركوس، ركزت جهودي علـى التطابق وتجنب المفارقات التاريخية في أثناء توضيح أوجه الاختلاف في التأكيدات أو الاستخدام الضروري. وبعيدًا عن المصطلحات الرئيسية، تم إعداد التراجم بهدف الإبقاء عليها حرفية قدر الإمـكان، مـع بعض التحـرر المستخدم عنـد الحاجة لتوضيح نقطـة أو لتجنب الصور والعبارات المكررة. وأقدم جزيل الشكر إلى أماندا سي. جريجوري على مراجعتها لمسرد المصطلحات والتراجم.

تعود جميع المصادر والمراجع، عدا تلك المشار إليها، إلى النصوص الأصلية كمـا عثرت عليها على موقـع www.persues.tufts.edu، وتعود معظم المصادر المتبقيـة إلـى نصوص مكتبة الويب (إصدارات عبـر الإنترنت والتي تختلف في بعض الأحيان عن الإصدارات المطبوعة فيما يتعلـق بترقيم الصفحات). وقد أتت المقاطع من أعمال موسونيوس روفوس من أحد إصدارات النص الإغريقي فـي كتاب كـورا لوتز، الصادر في عـام ١٩٤٧ تحت عنـوان *Musonius Rufus, Lectures and Fragments* (جامعة يال)، والذي حصلت عليه من مطبعة تعيد طباعـة الأعمال القديمة فـي الهند (ولكنها لم تطبع سوى جـزء المحاضرات، ولم تطبع المقدمة أو الفقرات إلى جانب الكثير من الملاحظات النصية). ولقد تحدثت إلى مدير دار نشر جامعة يال عن إمكانية إعادة نشر هذا الكتاب، الذي تتم مراجعته في أثناء كتابة هذه السطور.

قراءات أخرى مقترحة

بالإضافة إلى الإصدارات الكلاسيكية من مكتبة لويب والمصادر الموجودة على موقع www.persues.tufts.edu والترجمات الأخرى المطبوعة سالفة الذكر، هناك أيضًا عدد من الأعمال الحديثة الاستثنائية التي نشرها الأكاديميون المعاصرون والتي يجب عليك قراءتها:

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius,* translated by Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).

___. *What Is Ancient Philosophy?* Translated by Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, new edition, 2004).

Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (New York: Oxford University Press, 2004).

___. *Greek Models of Mind and Self* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015).

Nussbaum, Martha. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, NJ: Princeton University Press, reissued 2009).

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* (London: Karnac Books, 2010).

من تأليف ريان هوليداي أيضًا



